|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Mijn nachtrust is verstoord. |  |  |
| 2. | Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd. |  |  |
| 3. | Ik vind het lichamelijk zwaar. |  |  |
| 4. | Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen. |  |  |
| 5. | Wij hebben onze dagelijkse manier van doen moeten aanpassen. |  |  |
| 6. | Wij hebben onze plannen moeten wijzigen. |  |  |
| 7. | Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden. |  |  |
| 8. | Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar. |  |  |
| 9. | Het gedrag van mijn man/vrouw maakt me soms van streek. |  |  |
| 10. | Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden. |  |  |
| 11. | Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie. |  |  |
| 12. | Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen. |  |  |
| 13. | We leven onder financiële druk. |  |  |

**Mantelzorg test**

Vanaf 7 x het antwoord ja bent u als mantelzorg overbelast.

**Ja / Nee**