

Wat zijn signalen van overbelasting bij mantelzorgers?

Om overbelasting bij mantelzorgers te herkennen zijn de volgende signalen van belang:

- Lichamelijke signalen: slapeloosheid, hoofdpijn, rugpijn en moeheid
- Praktische signalen: tekort aan kennis en vaardigheden, reistijden en te weinig tijd
- Psychische signalen: boos en geïrriteerd, geen plezier meer hebben, overal tegenop zien, ongelukkig en alleen voelen en huilen.