

Опросник для самооценки состояния лиц ухаживающих за пациентами Как ВЫ себя чувствуете?

Ухаживающие за пациентами лица часто так обеспокоены заботой о потребностях родственника, что упускают из виду свое собственное состояние. Выделите всего минуту и дайте ответ на следующие вопросы. После того, как вы ответите на вопросы, переверните страницу и ознакомьтесь с интерпретацией результатов.

На прошлой неделе или около того...

- | | |
|--|---|
| <p>1. Мне было трудно сосредоточиться на том, что я делал(а).
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>2. Я чувствовал(а), что не могу оставить своего родственника одного.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>3. Мне было трудно принимать решения.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>4. Я чувствовал(а) себя совершенно перегруженным(ой).
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>5. Я чувствовал(а) себя полезным(ой) и необходимым(ой).
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>6. Я чувствовал(а) себя одиноким(ой).
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>7. Я был(а) расстроен(а) тем, что мой родственник настолько сильно изменился.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>8. Я ощутил(а) недостаток личного времени для себя.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>9. Я был(а) нервный(ой) или раздражительный(ой).
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>10. Мой сон был нарушен из-за ухода за родственником.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>11. Мне часто хотелось плакать/рыдать.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> | <p>12. Я разрывался(лась) между работой и семейными обязанностями.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>13. У меня были боли в спине.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>14. Мне нездоровилось (<i>головные боли, проблемы с желудком или простуда</i>).
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>15. Я был(а) доволен(а) той поддержкой, которую оказала моя семья.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>16. Организация пространства, где находится мой родственник, была неудобной и препятствовала оказанию ухода.
<input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p> <p>17. Оцените свой текущий уровень стресса по шкале от 1 до 10, где 1 «не напряжен(а)», а 10 «чрезвычайно напряжен(а)». _____</p> <p>18. Оцените свое текущее состояние здоровья по сравнению с тем, что было в это время в прошлом году по шкале от 1 до 10, где 1 «очень здоровый(ая)», а 10 «очень болен(больна)». _____</p> <p>Комментарии:
(Пожалуйста, оставьте комментарии или отзывы.)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
|--|---|

Самооценка состояния

Чтобы определить количество баллов:

1. Измените баллы за вопросы 5 и 15 на противоположное значение.
Например, ответ «Нет» следует рассматривать как «Да», а ответ «Да» следует рассматривать как «Нет».
2. Подсчитайте общее количество ответов «Да».

Интерпретация результатов

Скорее всего, вы испытываете высокий уровень стресса если:

- вы ответили «Да» на вопросы 4 и 11, или на один из них
- вы ответили «Да» на 10 или более вопросов
- ваш ответ на вопрос 17 равен 6 баллам или выше
- ваш ответ на вопрос 18 равен 6 баллам или выше

Рекомендации

- Рассмотрите для себя возможность посещения врача для комплексного медицинского обследования
- Рассмотрите возможность небольшого отдыха от ухода (Обсудите с Вашим поставщиком медицинских услуг или социальным работником наличие доступных в Вашем сообществе источников информации)
- Рассмотрите возможность участия в группе поддержки

Важные источники информации для ухаживающих за пациентами лиц

HealthinAging.org

(800) 563-4916 | www.healthinaging.org

Caregiver Action Network

Сеть ухаживающих за пациентами лиц
(202) 454-3970 | www.caregiveraction.org

Eldercare Locator

Указатель медицинской помощи неимущим престарелым лицам
(национальный справочник общественных услуг)

(800) 677-1116 | www.eldercare.gov

Family Caregiver Alliance

Союз сохранения семьи

(800) 445-8106 | www.caregiver.org

Medicare Hotline

Горячая линия Федеральной программы медицинской помощи престарелым

(800) 633-4227 | www.medicare.gov

National Alliance for Caregiving

Национальный союз по уходу за больными

(301) 718-8444 | www.caregiving.org

Местные источники информации и контакты:

AGS/HiAF 7.24.2014