

# Ερωτηματολόγιο Αυτό-αξιολόγησης Φροντιστών “ Πώς Είστε;”

Οι φροντιστές είναι συχνά τόσο απασχολημένοι με τη φροντίδα των αναγκών του/της συγγενούς τους που παραβλέπουν τη δική τους ευεξία. Παρακαλώ να δαπανήσετε μια στιγμή ώστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις. Μόλις έχετε απαντήσει τις ερωτήσεις, γυρίστε την σελίδα να κάνετε την αυτό-αξιολόγηση.

Κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας ή περίπου, έχω:

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1. πρόβλημα να διατηρήσω τη συγκέντρωσή μου σε ότι έκανα,                                | NAI | OXI |
| 2. νιώσει ότι δεν θα μπορούσα να αφήσω το συγγενή μου μόνο του,                          | NAI | OXI |
| 3. αντιμετωπίσει δυσκολία στη λήψη αποφάσεων   | NAI | OXI |
| 4. νιώσει τελείως συντετριμμένος   | NAI | OXI |
| 5. νιώσει χρήσιμος και απαραίτητος   | NAI | OXI |
| 6. νιώσει μόνος  | NAI | OXI |
| 7. αναστατωθεί που ο/η συγγενής μου έχει αλλάξει τόσο πολύ από τον προηγούμενο εαυτό του | NAI | OXI |
| 8. νιώσει απώλεια ιδιωτικότητας και/ή προσωπικού χρόνου                                  | NAI | OXI |
| 9. νιώσει “ στα άκρα” ή ευέξαπτος  | NAI | OXI |
| 10. διαταραγμένο ύπνο λόγω της φροντίδας του/της συγγενούς μου                           | NAI | OXI |
| 11. ξεσπάσει σε κλάματα  | NAI | OXI |
| 12. νιώσει φόρτο μεταξύ εργασιακών και οικογενειακών υποχρεώσεων                         | NAI | OXI |
| 13. πόνο στη μέση  | NAI | OXI |
| 14. νιώσει άρρωστος (πονοκέφαλοι, προβλήματα στομάχου ή κοινό κρυολόγημα)                | NAI | OXI |
| 15. ικανοποιηθεί με την υποστήριξη που μου έχει δώσει η οικογένειά μου                   | NAI | OXI |
| 16. βρει την κατάσταση ζωής του/της συγγενή μου ασύμβατη ή εμπόδιο στη φροντίδα          | NAI | OXI |

17. σε κλίμακα από 1 έως 10 με το 1 να είναι “καθόλου στρεσαρισμένος” και το 10 “τρομερά στρεσαρισμένος”, παρακαλώ βαθμολογήστε το τωρινό σας επίπεδο στρες

.....

18. σε κλίμακα 1 έως 10 με το 1 να είναι “πολύ υγιής” και το 10 να είναι “πολύ άρρωστος” , παρακαλώ βαθμολογήστε την υγεία σας σε σύγκριση με το πώς αυτή ήταν την ίδια στιγμή πέρσι.

.....

### Σχόλια

Παρακαλώ νιώστε ελεύθερος για την υποβολή οποιουδήποτε σχολίου ή γνώμης.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Αυτοαξιολόγηση

Για τον προσδιορισμό του αποτελέσματος:

1. Βαθμολογήστε αντίστροφα τις ερωτήσεις 5 και 15. (Για παράδειγμα, η «Όχι» απάντηση θα πρέπει να υπολογίζεται ως "Ναι" και η "Ναι" απάντηση θα πρέπει να υπολογίζεται ως "Όχι")
2. Υπολογίστε το συνολικό αριθμό των «ναι» απαντήσεων

### Για να ερμηνεύσετε το αποτέλεσμα

Πιθανότητα να βιώνεται υψηλό βαθμό δυσφορίας:

1. αν έχετε απαντήσει “ΝΑΙ” είτε σε μια ή και στις δυο ερωτήσεις 4 και 11, ή
2. αν ο συνολικός αριθμός των “ΝΑΙ” απαντήσεων είναι ίσος ή μεγαλύτερος του 10, ή
3. αν το αποτέλεσμα στην ερώτηση 17 είναι ίσο ή μεγαλύτερο του 6, ή
4. αν το αποτέλεσμα στην ερώτηση 18 είναι ίσο ή μεγαλύτερο του 6.

### Επόμενα βήματα

- Σκεφτείτε να συμβουλευτείτε ιατρό για “τσεκ-απ”
- Σκεφτείτε την ανακούφιση από το ρόλο του φροντιστή (συζήτηση με ιατρό ή κοινωνικό λειτουργό των διαθέσιμων επιλογών στην κοινότητά σας)
- Σκεφτείτε τη συμμετοχή σας σε ομάδα υποστήριξης.