

Auto-evaluación de cuidadores

Caregiver self-assessment questionnaire

¿Cómo esta usted?

How are you?

Los cuidadores de familia se encuentran tan involucrados en el cuidado de sus seres queridos que se olvidan de su propio bien estar. Por favor tome un momento para responder a las preguntas siguientes. Después de responder a las preguntas, pase la página para hacer la evaluación personal.

Caregivers are often so concerned with caring for the relative's needs that they lose sight of their own well-being. Please take just a moment to answer the following questions. Once you have answered the questions, turn the page to do a self-evaluation.

Durante la última semana yo ...

During the past week or so, I have ...

1. He tenido dificultad concentrándome en lo que estaba haciendo Sí No
Had trouble keeping my mind on what I was doing
2. He sentido que no podía dejar a mi pariente solo/a Sí No
Felt that I couldn't leave my relative alone
3. He tenido dificultad tomando decisiones Sí No
Had difficulty making decisions
4. Me sentí frustrado/a, agobiado/a Sí No
Felt completely overwhelmed
5. Me sentí útil y que se me necesitaba/a Sí No
Felt useful and needed
6. Me sentí solo/a y aislado/a Sí No
Felt lonely
7. He estado triste que mi pariente ha cambiado tanto Sí No
Been upset that my relative has changed so much from his/her former self
8. He sentido una pérdida de tiempo personal Sí No
Felt a loss of privacy and/or personal time Felt a loss of privacy and/or personal time
9. He estado irritable y tenso/a Sí No
Been edgy or irritable
10. He tenido el sueño perturbado por cuidar a mi pariente Sí No
Had sleep disturbed because of caring for my relative
11. He tenido momentos en que he llorado Sí No
Had a crying spell(s)
12. Me sentí atrapado/a entre el trabajo y las responsabilidades familiares Sí No
Felt strained between work and family responsibilities
13. Sentí dolor de espalda Sí No
Had back pain
14. Me sentí enfermo/a (dolor de cabeza, problemas de estómago, o gripe) Sí No
Felt ill—headaches, stomach problems or common cold

15. He estado satisfecho/a con el apoyo que mi familia me había dado (rev) Sí No
 Been satisfied with the support my family has given me

16. No quejaba a mi familia, por temor a su critica Sí No
 I have not complained to my family, for fear of criticism

17. En la escala del 1 al 10, el uno siendo "menos estres" y 10 "màs estres" indique su nivel actual de estres. _____
 On a scale from 1 to 10, with 1 being "not stressful" to 10 being "extremely stressful," please rate your current level of stress.

18. En la escala del 1 al 10, el uno siendo "muy saludable" y 10 "muy enfermo/a" indique el nivel de su salud actual comparado al año pasado. _____
 On a scale from 1 to 10, with 1 being "very healthy" to 10 being "very ill," please rate your current health compared to what it was this time last year.

Comentarios: Por favor comente o de sugerencias.

Comments: Please feel free to comment or provide feedback.

Evaluacion personal

Self Evaluation

Para determinar la cuenta:

To determine the score:

1. Dele la riversa a sus respuestas a las preguntas numero 5 y 15. (Por ejemplo, si respondio "no" cuente la respuesta como "si" y vice versa en cada una.)
 Reverse score questions 5 and 15.
 For example, a "no" response should be counted as a "yes" and a "yes" response shold be counted as a "no.")
2. Totalize el numero de respuestas que son "si."
 Total the number of "yes" responses.

Para interpretar los puntos

To interpret the score

Es posible que este sintiendo un alto nivel de estres:

Chances are that you are experience a high degree of distress:

- Si respondio "si" a las preguntas numero 4 y 11; o
 If you answered "yes" to either or both questions 4 and 11; or
- Si sus respuestas totalizan 10 o mas; o,
 If your total "yes" score = 10 or more; or
- Si sus puntos en la pregunta numero 17 totalizan 6 o mas; o,
 If your score on question 17 is 6 or higher; or
- Si sus puntos en la pregunta numero 18 totalizan 6 o mas.
 If your score on question 18 is 6 or higher.

Proximos pasos

Next steps

- Considere vistar un doctor para un chequeo personal
 Consider seeing a doctor for a check-up for yourself
- Considere obtener algún alivio de sus responsabilidades como cuidador (Hable con su doctor o con una trabajadora social para que le informen sobre recursos en su comunidad.)
 Consider having some relief from caregiving (Discuss with the doctor or a social worker, the resources available in your community.)
- Considere participar en un grupo de apoyo
 Consider joining a support group

Este cuestionario fue originalmente desarrollado y probado por la Asociación Médica de Estados Unidos.

©2015 Health in Aging Foundation. All rights reserved. This material may not be reproduced, displayed, modified or distributed without the express prior written permission of the copyright holder.

For permission, contact info@healthinaging.org.

