

SCALA DE STRES A ÎNGRIJITORULUI

Numele îngrijitorului: _____

Numele persoanei pe care o îngrijiți: _____


Natura relației pe care o aveți cu persoana pe care o îngrijiți _____ Data completării _____


Următoarele întrebări se referă la felul în care ne putem simți atunci când avem în grijă o persoană bolnavă. Citiți cu atenție fiecare întrebare și încercuiți un număr de la 0 la 4, indicând astfel cât de des ați resimțit aceste probleme în ultima lună. Țineți cont că 0=niciodată, 1=rar, 2=uneori, 3=des, 4=aproape tot timpul.


		Niciodată	Rar	Uneori	Des	Aproape tot timpul
1.	Aveți sentimentul că persoana pe care o îngrijiți va cere mai multă atenție decât ar avea nevoie?	0	1	2	3	4
2.	Aveți sentimentul că, din cauza timpului solicitat de îngrijirea bolnavului, nu aveți suficient timp pentru dumneavoastră?	0	1	2	3	4
3.	Vă simțiți stresat(ă) din cauză că trebuie să vă împărțiți între a avea grijă de bolnav și a îndeplini și alte responsabilități în familie sau la serviciu?	0	1	2	3	4
4.	Vă simțiți jenat(ă) de comportamentul bolnavului de față cu alte persoane?	0	1	2	3	4
5.	Vă simțiți iritat(ă) când sunteți în preajma bolnavului?	0	1	2	3	4
6.	Aveți sentimentul că, din cauza îngrijirii bolnavului, au de suferit relațiile dumneavoastră prezente cu familia sau cu prietenii?	0	1	2	3	4
7.	Vă temeți de ce ar putea rezerva viitorul pentru bolnavul pe care-l îngrijiți?	0	1	2	3	4
8.	Aveți sentimentul că bolnavul pe care îl îngrijiți este dependent de dumneavoastră?	0	1	2	3	4
9.	Vă simțiți încordat(ă), tensionat atunci când sunteți în preajma bolnavului?	0	1	2	3	4
10.	Simțiți că sănătatea dumneavoastră a avut de suferit din cauza implicării în îngrijirea bolnavului?	0	1	2	3	4
11.	Aveți sentimentul că, din cauza bolnavului, nu vă puteți bucura de intimitatea pe care o doriți?	0	1	2	3	4
12.	Aveți sentimentul că viața dumneavoastră socială a avut de suferit din cauză că trebuie să aveți grijă de bolnav?	0	1	2	3	4
13.	Vă este jenă să chemați prieteni în vizită, din cauza bolnavului?	0	1	2	3	4
14.	Aveți sentimentul că bolnavul se așteaptă să aveți grijă de el ca și când ați fi singura persoană pe care ar putea conta?	0	1	2	3	4
15.	Aveți sentimentul că nu vă ajung banii ca să îl îngrijiți pe bolnav și să faceți față și altor cheltuieli de zi cu zi?	0	1	2	3	4
16.	Aveți sentimentul că nu veți mai fi în stare să aveți grijă de bolnav pentru prea multă vreme de acum înainte?	0	1	2	3	4
17.	Aveți sentimentul că, de când aveți grijă de bolnav, ați pierdut controlul asupra vieții dumneavoastră?	0	1	2	3	4
18.	Vă doriți să puteți să îl lăsați pe bolnav în grija altcuiva?	0	1	2	3	4
19.	Sunteți nesigur(ă) în legătură cu ce ar trebui să faceți în legătură cu persoana pe care o îngrijiți?	0	1	2	3	4
20.	Aveți sentimentul că ar trebui să faceți mai mult pentru persoana pe care o îngrijiți?	0	1	2	3	4
21.	Aveți sentimentul că ar trebui să îl îngrijiți pe bolnav mai bine decât ați făcut-o până acum?	0	1	2	3	4
22.	În general, cât de împovăraător este pentru dumneavoastră faptul că trebuie să aveți grijă de bolnav?	0	1	2	3	4


După ce ați terminat de răspuns, adunați numerele încercuite și verificați mai departe unde vă încadrați.

Dacă aveți un punctaj între:

0-20  Înseamnă că stresul pe care îl resimțiți ca urmare a îngrijirii bolnavului se menține la un nivel pe care îl puteți controla fără prea mare efort.
Chiar și în aceste condiții, dacă doriți să aflați mai multe despre boala de care suferă persoana pe care o îngrijiți, despre evoluția ei și nevoile de îngrijire ale persoanei pe viitor, vorbiți cu medicii care consultă și îi prescriu medicamentele acestei persoane.

21-40  Înseamnă că stresul pe care îl resimțiți ca urmare a îngrijirii bolnavului este de nivel moderat și vă ridică uneori niște greutateți în a face față, fără să vă copleșească.
Cereți ajutorul apropiaților pentru a vă împărți sarcinile și responsabilitățile familiale, părintești sau gospodărești, astfel încât să vă puteți odihni în mod adecvat, să vă puteți hrăni regulat și să vă rămână timp și pentru lucruri care vă fac plăcere și vă încarcă de energie pozitivă. Vorbiți cu medicii care consultă și prescriu medicamentele bolnavului, pentru a le comunica când starea acestuia se înrăutățește și vă face greutateți. Întrebați familia, prietenii, cunoștințele și medicii de unde și cum ați putea obține ajutor suplimentar în îngrijirea bolnavului.

41-60  Înseamnă că stresul pe care îl resimțiți ca urmare a îngrijirii bolnavului este accentuat și că uneori vă simțiți copleșit de efortul și timpul pe care trebuie să le consacrați bolnavului.
În acest caz cereți ajutorul apropiaților pentru a vă prelua din sarcinile și responsabilitățile familiale, părintești și gospodărești.
Vorbiți cu familia, prietenii și cunoștințele, dar și cu medicul de familie și alți medicii care consultă și îi prescriu medicamentele bolnavului, pentru a afla de unde și cum ați putea obține ajutor în îngrijirea bolnavului.
Adresați-vă serviciului de asistență socială de la primăria din localitatea dumneavoastră pentru informații despre modul în care instituțiile statului vă pot ajuta.
Faceți o programare la un psiholog, pentru dumneavoastră, pentru consiliere în privința situației în care vă aflați din cauza îngrijirii bolnavului.

61-88  Înseamnă că stresul pe care îl resimțiți ca urmare a îngrijirii bolnavului este foarte sever, copleșitor și că vă afectează deja semnificativ propria sănătate, sau funcționarea de zi cu zi, acasă sau la serviciu, respectiv relațiile din familie și din afara ei.
Solicitați medicului de familie să vă îndrume spre medici de alte specialități, pentru a vă face o evaluare amănunțită a stării dumneavoastră de sănătate prezentă, fizică și emoțională.
Este momentul să vă gândiți foarte serios la a preda altcuiva, măcar pentru un timp, responsabilitatea îngrijirii bolnavului.
Luați în considerare mutarea bolnavului într-un centru de îngrijiri, în cazul în care nu aveți cui să îi predați responsabilitatea îngrijirii bolnavului.
Adresați-vă serviciului de asistență socială de la primăria din localitatea dumneavoastră pentru informații despre modul în care instituțiile statului vă pot ajuta în privința îngrijirii bolnavului.