

Cómo me encuentro

Mediante los siguientes cuestionarios validados, podrá valorar su situación.

Conteste a las siguientes preguntas en función de cómo se ha sentido últimamente. Marque la opción que más se aproxime.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Bastantes veces	Casi siempre
	0	1	2	3	4
¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?					
¿Se siente tenso o tensa cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?					
¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos o amigas y otros miembros de su familia?					
¿Se siente agobiado o agobiada cuando tiene que estar junto a su familiar?					
¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?					
¿Siente que perdió el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?					
En general ¿se siente muy sobrecargado o sobrecargada por tener que cuidar de su familiar?					

Sume el resultado de sus respuestas según las puntuaciones

- Si la suma es inferior a 17 puntos no tiene sobrecarga, continúe cuidándose. Recuerde mantener los hábitos saludables, dormir y descansar lo necesario, dedicar tiempo al ocio y a las amistades, contar con apoyos... **Para cuidar es necesario cuidarse bien.**
- Si la suma es igual o superior a 17 puntos puede tener sobrecarga. Consulte con un o una profesional de la salud e informe de su estado.
 - Revise las rutinas diarias sobre alimentación, higiene, descanso. Dedique un tiempo para las amistades, el ocio y para usted. Busque los recursos a su alcance.
 - **Solicite ayuda.** Puede contactar con el servicio social de base de su ayuntamiento.
- Si duda sobre su situación, puede revisar sus hábitos para planificar nuevos objetivos y repetir el test pasado un tiempo.

Escala empleada: Zarit reducida. Escala de sobrecarga de la persona cuidadora.

Cómo me encuentro

De la siguiente lista de cosas que han sido problemáticas para otras personas ¿alguna de ellas se puede aplicar a su caso?

	SI	NO
1. Tiene trastornos de sueño (Ejemplo: porque el paciente se acuesta y levanta o pasea por la casa de noche)		
2. Es un inconveniente (Ejemplo: porque la ayuda consume mucho tiempo o se tarda mucho en proporcionar)		
3. Representa un esfuerzo físico (Ejemplo: hay que sentarlo, levantarlo de una silla)		
4. Supone una restricción (Ejemplo: porque ayudar limita el tiempo libre o no puede hacer visitas)		
5. Ha habido modificaciones en la familia (Ejemplo: porque la ayuda ha roto la rutina o no hay intimidad)		
6. Ha habido cambios en los planes personales (Ejemplo: se tuvo que rechazar un trabajo o no se pudo ir de vacaciones)		
7. Ha habido otras exigencias de mi tiempo (Ejemplo: por parte de otros miembros de la familia)		
8. Ha habido cambios emocionales (Ejemplo: causa de fuertes discusiones)		
9. Algunos comportamientos son molestos (Ejemplo: la incontinencia, al paciente le cuesta recordar las cosas, el paciente acusa a los demás de quitarle las cosas)		
10. Es molesto darse cuenta de que el paciente ha cambiado tanto comparado con antes (Ejemplo: es una persona diferente a la de antes)		
11. Ha habido modificaciones en el trabajo (Ejemplo: a causa de la necesidad de reservarse tiempo para la ayuda)		
12. Es una carga económica		
13. Nos ha desbordado totalmente (Ejemplo: por la preocupación acerca de la persona cuidada o preocupaciones sobre como continuar el tratamiento)		

Sume el resultado de sus respuestas contabilizando cada SI con 1 punto y cada NO con 0 puntos

- Si la suma es inferior a 7 puntos no tiene sobrecarga, continúe cuidándose. Recuerde mantener los hábitos saludables, dormir y descansar lo necesario, dedicar tiempo al ocio y a las amistades, contar con apoyos... **Para cuidar es necesario cuidarse bien.**
- Si la suma es igual o superior a 7 puntos puede tener sobrecarga. Consulte con un o una profesional de la salud e informe de su estado.
 - Revise las rutinas diarias sobre alimentación, higiene, descanso. Dedique un tiempo para las amistades, el ocio y para usted. Busque los recursos a su alcance.
 - **Solicite ayuda.** Puede contactar con el servicio social de base de su ayuntamiento.
- Si duda sobre su situación, puede revisar sus hábitos para planificar nuevos objetivos y repetir el test pasado un tiempo.

Escala empleada: Índice de esfuerzo de la persona cuidadora.

RECUERDE

SI USTED:

- Mantiene hábitos de vida saludables.
- Siente que el sueño nocturno es reparador.
- Disfruta de relaciones sociales y familiares fluidas.
- Dedicar tiempo a su ocio.
- Cuenta con apoyo para el cuidado.
- Percibe que la situación está controlada.
- Conoce y utiliza adecuadamente los recursos a su alcance.



¡TIENE LA SITUACIÓN BAJO CONTROL!

- No olvide que para cuidar bien es necesario cuidarse.
- Continúe dedicando parte del tiempo a sus necesidades personales.
- Solicite ayuda cuando sea necesario.

SI USTED:

- Empieza a descuidar sus hábitos de vida.
- Siente que calidad del sueño ha empeorado.
- Ocasionalmente está irritable y percibe que la situación le desborda.
- El tiempo que dedica a su ocio ha disminuido o no tiene ganas para las relaciones sociales.
- Ve que necesita apoyo o recursos para el cuidado de la persona y no sabe donde acudir.



- Tómese un tiempo para reflexionar sobre su situación. El autocuidado es necesario.
- Intente organizar las tareas en un plan semanal.
- Busque apoyo para el cuidado.
- Informe a su profesional sanitario sobre su estado.

SI USTED:

- Descuida sus rutinas diarias.
- Nota cansancio físico y psíquico.
- Ha abandonado sus relaciones sociales y sus relaciones familiares han empeorado.
- Padece ansiedad, culpa o tristeza frecuentemente.
- Siente soledad en el cuidado de la persona.
- Percibe que la situación a menudo le desborda.
- Piensa que necesita ayuda y recursos y no sabe donde acudir.



¡BUSQUE AYUDA!

Contacte con su profesional sanitario e informe sobre su estado.
Contacte con el Servicio Social de Base de su Ayuntamiento

¡Su bienestar y salud son importantes!