

→ 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	AVECES	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?

	SÍ	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 SÍ 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.