

Wie stark fühlen Sie sich belastet?

Pflegende Angehörige kümmern Sie sich ständig um jemanden anderen. Dies kann schwer und anstrengend sein.

Haben Sie noch Zeit für Ihre eigenen Aktivitäten? Haben Sie die Situation im Griff?

Beantworten Sie die folgenden Fragen und sehen Sie nach, ob Sie noch genügend Kontrolle über die Situation haben. Weil das notwendig ist, um für Ihren Nächsten zu sorgen und mit der Situation (z.B. Demenzerkrankung) gut zurechtzukommen zu können.

Dieser kurze Test (angelehnt an den Caregiver Strain Index - CSI) ist ein weit verbreitetes Instrument zur Stressreduzierung informelle Pflege zu messen. Über diesen Fragebogen erhalten Sie ein aktuelles Bild Ihrer aktuellen Situation. Der Test besteht aus 12 Fragen, die Sie mit Ja oder Nein beantworten können. Das Ausfüllen dauert nur wenige Minuten.

Achten Sie auf sich selbst und nehmen Sie sich die Zeit. Wir sind auch gerne für Sie da, wenn Sie zu den einzelnen Inhalten Beratung benötigen.

Bitte beantworten Sie die Fragen im Fragebogen für sich so offen und ehrlich wie möglich. Wenn Sie mehr als 5 Punkte erreichen, kontaktieren Sie uns – wir helfen Ihnen gerne weiter!

Hier finden Sie zusätzlich passende Ansprechpersonen:

<https://www.ig-pflege.at/>

<https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/>

<https://www.senior-in-wien.at/p/demenzfreundliches-wien>

oder schreiben Sie an: demenzraum@kwp.at

Wie stark fühlen Sie sich belastet?

	JA = 1	NEIN = 0
Der Schlaf ist gestört (z. B. Angehöriger schläft nicht, wandert in der Nacht herum,...)		
Betreuung ist anstrengend (die Betreuung ist zeitaufwendig oder die Anfahrt zum Angehörigen ist sehr lange)		
Die körperlich Belastung ist hoch (in den Sessel und aus dem Sessel heben, bzw. die Mobilisation ist anstrengend oder es bedarf hoher Konzentration)		
Zeitliche Einschränkungen sind vorhanden (Freizeit wird eingeschränkt oder es ist mir nicht möglich meinen Angehörigen oft zu besuchen)		
Es wurden familiäre Anpassungen vorgenommen (z.B. weil Pflegen oft die familiäre Routine gestört hat oder keine Privatsphäre mehr vorhanden ist)		
Es gab Änderungen in den persönlichen Plänen (musste die Arbeitsstelle aufgeben um Pflegen zu können oder konnte nicht auf Urlaub fahren)		
Es gab emotionale Anpassungen (z.B. wegen schwerer Streitigkeiten)		
Einige Verhaltensweisen sind störend (z.B. Inkontinenz, Vergesslichkeit, beschuldigt andere des Diebstahls,...)		
Es verunsichert sehr, dass die Person sich so von ihrem ehemaligen Verhalten her verändert hat (ist eine andere Person als früher)		
Arbeitsplatz-/Arbeitszeitenanpassungen wurden vorgenommen (z.B. sich öfter frei nehmen zu müssen um für die Person da sein zu können)		
Es ist eine finanzielle Belastung		
Es bestehen Bedenken, die Situation bewältigen zu können (z.B. kann es nicht mehr schaffen alleine)		
Gesamtpunktezahl Zählen Sie die Antworten, die Sie mit „JA“ beantwortet haben – jede mit „JA“ beantwortete Frage weist auf Unterstützungsbedarf hin. Wenn mehr als die Hälfte mit „JA“ beantwortet wurde, besteht hoher Unterstützungsbedarf!		