

INVENTARISATIELIJST MANTELZORG

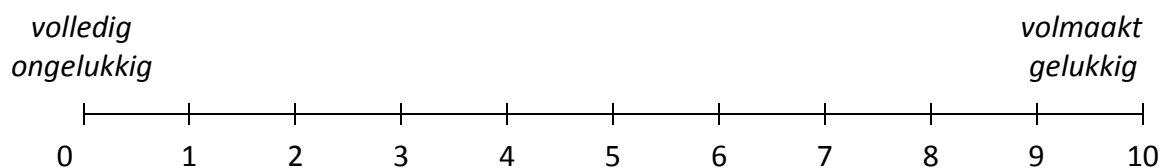
A. Visser-Meily, E. Witteveen & J.P. Wilken (2012)

1. CarerQol

Wij willen ons een beeld vormen van de situatie, waarin u als mantelzorger zich bevindt. Zet een kruisje bij de beschrijving die het best past bij uw eigen situatie. U mag per beschrijving slechts één van de drie vakjes aankruisen (geen/enige/veel).

- | | geen | enige | veel | | |
|----|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| a. | Ik heb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | voldoening van het verrichten van mijn zorgtaken. |
| b. | Ik heb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | relationele problemen met de persoon met hersenletsel (<i>bijv. zij/hij is veeleisend, communicatieproblemen, zij/hij is zich anders gaan gedragen</i>). |
| c. | Ik heb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | problemen met mijn eigen geestelijke gezondheid (<i>bijv. stress, angst, somberheid, bezorgdheid over de toekomst</i>). |
| d. | Ik heb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | problemen om mijn dagelijkse activiteiten (<i>bijv. werk, huishouden, studie, gezins- en vrijetijdsactiviteiten</i>) te combineren met mijn zorgtaken. |
| e. | Ik heb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | financiële problemen bij mijn zorgtaken. |
| f. | Ik heb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | steun (van familie/vrienden/buren/kennissen/vrijwilligers) bij het verrichten van mijn zorgtaken, indien nodig. |
| g. | Ik heb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | problemen met mijn eigen lichamelijke gezondheid (<i>bijv. vaker ziek, oververmoeidheid, lichamelijke overbelasting</i>). |

Kunt u op de onderstaande schaal met een kruisje aangeven hoe gelukkig u zichzelf op dit moment voelt?



2. Caregiver Strain Index +

Hieronder staan een aantal dingen die voor kunnen komen bij mensen in eenzelfde soort situatie als die van u. Wilt u iedere vraag beantwoorden door 'ja' of 'nee' aan te kruisen? We spreken over 'de persoon met hersenletsel'. Hiermee bedoelen we uw partner, kind, ouder of ander familielid.

| | Ja | Nee |
|---|----|-----|
| 1. Mijn nachtrust is verstoord. | | |
| 2. Het helpen van de persoon met hersenletsel kost me nogal wat moeite en tijd. | | |
| 3. Hij/zij waardeert alles wat ik voor hem of haar doe. | | |
| 4. Ik vind het lichamelijk zwaar. | | |
| 5. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen. | | |
| 6. Naast de zorg die ik verleen heb ik voldoende tijd voor mijzelf. | | |
| 7. Ik heb mijn dagelijkse manier van doen moeten aanpassen. | | |
| 8. Ik heb plannen moeten wijzigen. | | |
| 9. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden. | | |
| 10. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar. | | |
| 11. Ik kan de zorg voor de persoon met hersenletsel goed aan. | | |
| 12. Het gedrag van de persoon met hersenletsel maakt me soms van streek. | | |
| 13. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden. | | |
| 14. Ik vind het fijn dat ik voor de persoon met hersenletsel kan zorgen. | | |
| 15. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie. | | |
| 16. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen. | | |
| 17. We leven onder financiële druk. | | |
| 18. Zorgen voor de persoon met hersenletsel is belangrijk voor mij. | | |

Gebaseerd op: Thornton, M., & Travis, S.S. (2003). Analysis of the reliability of the Modified Caregiver Strain Index. *The Journal of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), p. S129. Copyright © The Gerontological Society of America.
Al-Janabi H, Frew E, Brouwer W, Rappange D, Van Exel (2010). The inclusion of positive aspects of caring in the Caregiver Strain Index: tests of feasibility and validity. *J.Int J Nurs Stud.* 2010 Aug;47(8):984-93. Epub 2010 Jan 29

3. Sociale Steun Lijst

Hieronder volgen 12 vragen waarin telkens over "men" gesproken wordt. Het is de bedoeling dat u bij elke vraag onder "men" steeds de mensen verstaat waar u mee omgaat (dus het geheel van familieleden, vrienden, kennissen, burens, collega's, etc.). Wilt u telkens het antwoord aankruisen dat het meest op u van toepassing is?

Gebeurt het wel eens dat men....

- | | |
|---|--|
| 1. U uitnodigt voor een feestje of etentje? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak | 7. U hulp biedt in bijzondere gevallen zoals bij ziekte en verhuizing? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak |
| 2. Gezellig bij u bezoek komt? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak | 8. U geruststelt? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak |
| 3. Genegenheid voor u toont? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak | 9. U goede raad geeft? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak |
| 4. U troost? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak | 10. U in vertrouwen neemt? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak |
| 5. U complimenten geeft? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak | 11. U om hulp of advies vraagt? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak |
| 6. Interesse voor u toont? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak | 12. Uw sterke punten naar voren haalt? <input type="checkbox"/> zelden of nooit <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> regelmatig <input type="checkbox"/> erg vaak |

Eijk L, Kempen GIJM, Sonderen FLP. Een korte schaal voor het meten van sociale steun bij ouderen: de SSL 12-1 (Dutch) (A short instrument to measure social support in the elderly: SSL 12-1). *Dutch J Gerontology Geriatrics*. 1994; 25: 192-196.

4. HADS: Vragenlijst over stemming en emoties

Deze vragenlijst dient ervoor om te weten te komen hoe u zich voelt. Lees iedere vraag goed door en geef uw antwoord aan met een kruisje in het hokje dat het beste weergeeft hoe u zich gedurende de afgelopen week gevoeld heeft. Denk niet te lang na over een antwoord. Het gaat bij deze uitspraken om uw eerste ingeving.

1. Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot:

- Zeker zo veel*
- Wel wat minder*
- Duidelijk minder*
- Eigenlijk nauwelijks nog*

2. Ik kan best lachen en de dingen van de vrolijke kant zien:

- Net zoveel als vroeger*
- Nu wel wat minder*
- Duidelijk minder*
- Helemaal niet*

3. Ik voel me opgewekt:

- Helemaal niet*
- Heel af en toe*
- Soms*
- Meestal*

4. Ik heb het gevoel dat alles moeizamer gaat:

- Bijna altijd*
- Heel vaak*
- Soms*
- Helemaal niet*

5. Het interesseert me niet meer hoe ik eruit zie:

- Inderdaad, helemaal niet meer*
- Niet meer zoveel als eigenlijk zou moeten*
- Het interesseert me wel, maar iets minder dan vroeger*
- Het interesseert me nog net zoveel als vroeger*

6. Ik verheug me van te voren op de dingen die komen gaan:

- Net zoveel als vroeger*
- Een beetje minder dan vroeger*
- Veel minder dan vroeger*
- Bijna nooit*

7. Ik kan van een goed boek genieten, of van zoiets als een radio- of televisie programma:

- Vaak*
- Tamelijk vaak*
- Af en toe*
- Heel zelden*

Optioneel (voor situaties waarin er sprake is van een gezin waarbij een gezinslid hersenletsel heeft)

5. Caregiver Reaction Assessment (schaal familiesteun)

1. Met het hele gezin zorgen we voor de persoon met hersenletsel
 - . heel erg mee oneens
 - . mee oneens
 - . mee eens noch oneens
 - . mee eens
 - . heel erg mee eens
 - . niet van toepassing

2. Ik heb het gevoel dat mijn familie mij links laat liggen sinds ik voor de persoon met hersenletsel zorg
 - . heel erg mee oneens
 - . mee oneens
 - . mee eens noch oneens
 - . mee eens
 - . heel erg mee eens

3. Het is heel moeilijk hulp van andere gezinsleden te krijgen bij het zorgen voor de persoon met hersenletsel
 - . heel erg mee oneens
 - . mee oneens
 - . mee eens noch oneens
 - . mee eens
 - . heel erg mee eens
 - . niet van toepassing

4. Anderen laten de zorg voor de persoon met hersenletsel geheel op mij neerkomen
 - . heel erg mee oneens
 - . mee oneens
 - . mee eens noch oneens
 - . mee eens
 - . heel erg mee eens

5. Mijn familie heeft de zorg voor de persoon met hersenletsel aan mij alleen overgelaten
 - . heel erg mee oneens
 - . mee oneens
 - . mee eens noch oneens
 - . mee eens
 - . heel erg mee eens