

# COMO SABER SI SOY UN CUIDADOR SOBRECARGADO

Anotar Sí o No: Sí: 1 punto. No: 0 puntos.

	Sí	No
• Tiene trastornos del sueño (por ejemplo, porque el enfermo se levanta o se acuesta por la noche).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• El cuidado de su paciente es poco práctico (porque la ayuda le consume mucho tiempo y tarda en proporcionarse).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Esta situación le representa un esfuerzo físico (por ejemplo, porque hay que sentarlo y levantarlo de la silla).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Le supone una restricción a su vida anterior (por ejemplo, porque ayudar le limita el tiempo libre y no puede hacer visitas) .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ha habido modificaciones en su familia (por ejemplo, la ayuda ha roto la rutina o no hay intimidad).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ha habido cambios en los planes personales (por ejemplo, tuvo que rechazar un trabajo o no pudo ir de vacaciones).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ha habido otras exigencias de tiempo (por parte de otros miembros de la familia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ha habido cambios emocionales (por ejemplo, por discusiones).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Algunos comportamientos del paciente le resultan molestos (por ejemplo, incontinencia, acusa de que le quitan cosas).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Le duele darse cuenta de lo mucho que ha cambiado el enfermo comparado a cómo era antes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ha habido modificaciones en su trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• El enfermo es una carga económica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Algunos comportamientos del paciente le resultan molestos (por ejemplo, incontinencia, acusa de que le quitan cosas).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si su puntuación es superior a 7 ¡cuidado!, esta poniendo en riesgo su SALUD.