



## Terhelődés a gondozás során (Zarit)<sup>1</sup>

A következőkben egy sor állítást olvashat. Ezek olyan érzéseket tükröznek, amelyeket olykor valakinek a gondozása során átélünk. Minden állítás kapcsán jelölje meg azt, hogy az adott érzést a gondozó tevékenység végzésekor milyen gyakran tapasztalja – soha, ritkán, olykor, elég gyakran, vagy szinte mindig. **A válaszadás során nincs jó vagy rossz válasz!**

1. Úgy érzi-e, hogy hozzátartozója több segítséget igényel, mint amennyire szüksége lenne?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
2. Úgy érzi-e, hogy a hozzátartozójára ráfordított idő miatt nem marad elég ideje saját magára?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
3. Érez-e feszültséget a hozzátartozója gondozása és a családi kötelezettségei, illetve munkája között?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
4. Kényelmetlenül érzi-e magát hozzátartozója viselkedése miatt?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
5. Dühösnek érzi-e magát a hozzátartozójával foglalkozás során?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
6. Úgy érzi-e, hogy hozzátartozójának gondozása kedvezőtlenül érinti a többi családtagjával vagy barátaival való kapcsolatát?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
7. Félt-e attól, hogy a jövő mit tartogat hozzátartozója számára?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
8. Úgy érzi-e, hogy hozzátartozója túlságosan függ magától?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
9. Feszültnek érzi-e magát amikor a hozzátartozója körül tevékenykedik?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
10. Úgy érzi-e, hogy a hozzátartozójáról gondoskodás következtében romlott az egészségi állapota?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
11. Úgy érzi-e, hogy a hozzátartozója gondozása miatt nem marad annyi ideje saját magára, mint amennyit szeretne?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
12. Úgy érzi-e, hogy hozzátartozója gondozása miatt a társasági élete hátrányt szenvedett?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
13. Kellemetlenül érzi magát azért, mert elvesztette barátait hozzátartozója miatt?  
O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig

<sup>1</sup> Zarit S., Zarit J. (1985): Memory and Behavior Problems Checklist in: Zarit, Steven H., Orr, Nancy K., Zarit Judy M.: The Hidden Victims of Alzheimer's Diseases – New York University Press. New York..78. – 79. old.

14. Úgy érzi-e, hogy hozzátartozója úgy várja az ön gondoskodását, mintha ön volna az egyetlen, akire támaszkodhat?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
15. Úgy érzi-e, hogy kiadásait figyelembe véve nincs elég pénze ahhoz, hogy hozzátartozójáról gondoskodjon?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
16. Úgy érzi-e, hogy képtelen hozzátartozóját hosszabb távon gondozni?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
17. Úgy érzi-e, hogy hozzátartozója betegsége miatt elvesztette az irányítást élete felett?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
18. Vágyik-e arra, hogy hozzátartozója gondozását valaki másra hagyja?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
19. Bizonytalannak érzi magát abban, hogy mit is tegyen a hozzátartozója kapcsán?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
20. Úgy érzi-e, hogy többet kellene tennie hozzátartozójáért?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
21. Úgy érzi-e, hogy jobb munkát kellene végeznie hozzátartozója gondozása során?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran      4. szinte mindig
22. Összességében túlterheltnek érzi magát hozzátartozója gondozása kapcsán?  
 O. soha      1. ritkán      2. olykor      3. elég gyakran  
 4. szinte mindig

Összesített pontszám: 68 pont

0 – 20 pont	terhelődés nem vagy csak kismértékben állapítható meg
21 – 40 pont	enyhe mértékű terhelődés
41 – 60 pont	közepes mértékű terhelődés
61 – 88 pont	súlyos terhelődés