

Kartleggingsskjema for pårørende med omsorgsoppgaver

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver hvordan pårørende opplever det å hjelpe en person som er syk, eldre eller har en funksjonsnedsettelse: belastning og tilgjengelighet, slitenhet og helse, konsekvenser for sosialt liv, familieliv og arbeidsliv, følelser, relasjonen til den man hjelper, støtte og avlastning. Det hjelper med å fange opp utmattelse hos den pårørende og finne hvor det kan settes inn tiltak, fra å dele på hjelpen til avlastningstilbud.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Family Caregiver Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Utbrenthet, Stress

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg avbryter det jeg holder på med fordi personen jeg hjelper, trenger noe.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg føler meg utslitt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg sier nei til å gå ut eller treffe venner for å ta meg av personen jeg hjelper.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg bekymrer meg for hva som kan skje med personen jeg hjelper, når jeg ikke er der.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg mister tålmodigheten med personen jeg hjelper.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet de siste månedene. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen skiller mellom hva hjelpen krever (belastning og tilgjengelighet), hva den koster den pårørende (slitenhet og helse, sosialt liv, familieliv og arbeidsliv, følelser, relasjonen til den man hjelper) og hvilke ressurser som mangler (støtte og avlastning), etter modellen for stressprosessen hos omsorgsgivere. Et uttalt domene «Støtte og avlastning» peker på konkrete tiltak: å dele hjelpen med familie og venner, profesjonell hjelp og avlastningstilbud.

Vær oppmerksom på

Uttalt utmattelse tilsier at man undersøker om det foreligger depresjon eller en angstlidelse, som skjemaet ikke kartlegger. Skjemaet har heller ingen spørsmål om selvmordstanker. Disse vurderes i samtalen når utmattelsen er uttalt. En svært anspent relasjon til den man hjelper, eller betydelig utmattelse, tilsier også at man i samtalen, uten å dømme, tar opp risikoen for krenkende ord eller handlinger, begge veier.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Støtte og avlastning 11 / 16

Følelsen av å stå alene med ansvaret, vansker med å få avløsning eller unne seg pusterom, lite kjennskap til hjelpetilbudene.

Utforsk: hvem andre som hjelper (familie, venner, fagfolk), hjelpe- og avlastningstilbud som er kjent eller i bruk (hjemmehjelp, dagtilbud, korttidsopphold), hva som hindrer at de tas i bruk (skyldfølelse, at den man hjelper, sier nei, kostnader).

Kan suppleres med: MSPSS.

Relasjonen til den man hjelper 9 / 16

Spenninger i relasjonen, atferd som er vanskelig å stå i, et bånd som blir til et pleieforhold.

Utforsk: relasjonens historie før sykdommen eller tapet av selvstendighet, vanskelig atferd (motstand mot hjelp, aggresjon, krav, forvirring), det man fortsatt deler utenom pleien.

Sosialt liv, familieliv og arbeidsliv 8 / 16

Hvordan hjelpen påvirker vennskap, fritid, parforhold, familie og jobb eller studier.

Utforsk: hva som er redusert eller lagt bort (sosialt samvær, fritidsaktiviteter, arbeidstid), uenighet i familien om fordelingen av hjelpen, mulig tilrettelegging på jobben.

Slitenhet og helse 7 / 16

Fysisk og psykisk utmattelse, søvn som ikke gir hvile, smerter og helse som forsømmes fordi tiden eller kreftene ikke strekker til.

Utforsk: søvnen, smerter knyttet til hjelpearbeidet, egen behandling den pårørende utsetter, egen medisinsk oppfølging.

Belastning og tilgjengelighet 6 / 16

Hvor mye hjelp som gis, kravet om å være tilgjengelig til alle døgnets tider og den mentale lasten ved å organisere alt (pleie, avtaler, papirarbeid).

Utforsk: hva den pårørende konkret gjør (pleie, måltider, personlig hygiene, tilsyn, papirarbeid), hvor mye tid det tar, hva som kan overlates til fagfolk eller andre i familien og omgangskretsen.

Kan suppleres med: ZBI.

Vanskelige følelser 4 / 16

Bekymring for den man hjelper, skyldfølelse, sinne over situasjonen, sorg over å se personen forandre seg (foregrepet sorg).

Utforsk: følelsene den pårørende tillater seg eller bebreider seg selv for, frykten for fremtiden, sorgen over relasjonen slik den var, tegn på depresjon eller angst.

Kan suppleres med: PHQ-9, GAD-7.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog