


# Inwentarz opiekuna rodzinnego

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje doświadczenia osoby, która opiekuje się kimś bliskim chorym, starszym lub z niepełnosprawnością: obciążenie i dyspozycyjność, zmęczenie i zdrowie, wpływ na życie towarzyskie, rodzinne i zawodowe, emocje, relację z osobą pod opieką, wsparcie i wytchnienie. Pomaga wychwycić wyczerpanie opiekuna i wskazać, na co można wpłynąć, od podziału opieki po opiekę wytchnieniową.

| | |
|---|---|
| Liczba pytań | 24 pytania |
| Szacowany czas | 6 minut |
| Język | Polski |
| Nazwa oryginalna | Family Caregiver Inventory |
| Grupa docelowa | Dorośli |
| Kategoria | Wypalenie zawodowe, Stres |

## Podgląd 24 pytań

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Przerywam to, co robię, żeby zająć się czymś, czego potrzebuje osoba, którą się opiekuję.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Czuję wyczerpanie.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Rezygnuję z wyjść albo spotkań z przyjaciółmi, żeby zająć się osobą, którą się opiekuję.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Martwię się, co może się stać osobie, którą się opiekuję, kiedy nie ma mnie przy niej.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Tracę cierpliwość do osoby, którą się opiekuję.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często


### Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›


## Obliczanie wyników i interpretacja

**Obliczanie wyników**

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatnich miesięcy. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

**Interpretacja profilu**

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil odróżnia to, czego wymaga opieka (obciążenie i dyspozycyjność), to, ile kosztuje ona opiekuna (zmęczenie i zdrowie, życie towarzyskie, rodzinne i zawodowe, emocje, relacja z osobą pod opieką), oraz zasoby, których mu brakuje (wsparcie i wytchnienie), zgodnie z modelem procesu stresu opiekuna. Nasilony obszar „Wsparcie i wytchnienie" wskazuje konkretne możliwości działania: podział opieki z otoczeniem, pomoc profesjonalną, opiekę wytchnieniową.

**Na co zwrócić uwagę**

Nasilone wyczerpanie jest sygnałem, by sprawdzić, czy nie występuje depresja lub zaburzenie lękowe, których kwestionariusz nie ocenia. Nie zawiera on też pytania o myśli samobójcze: ocenia się je w wywiadzie, gdy wyczerpanie jest nasilone. Bardzo napięta relacja z osobą pod opieką lub znaczne wyczerpanie to także sygnał, by w wywiadzie, bez oceniania, poruszyć ryzyko krzywdzących słów lub zachowań z obu stron.

**Ograniczenia**

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

**Przykład obliczania wyników**

**Wyniki**

| | |
|---|---|
| Życie towarzyskie, rodzinne i zawodowe | 13 / 16 |

Wpływ opieki na przyjaźnie, czas wolny, związek, rodzinę oraz pracę lub naukę.

**Do zbadania:** co zostało ograniczone lub porzucone (wyjścia, zainteresowania, czas pracy), różnice zdań w rodzinie co do podziału opieki, możliwe dostosowania w pracy.

## Relacja z osobą pod opieką 11 / 16

Napięcia w relacji, zachowania trudne do zniesienia, więź, która przekształca się w relację opiekuńczą.

**Do zbadania:** historia relacji przed chorobą lub utratą samodzielności, trudne zachowania (odmowa pomocy, agresja, żądania, dezorientacja), to, co nadal ich łączy poza opieką.

## Zmęczenie i zdrowie 10 / 16

Wyczerpanie fizyczne i psychiczne, sen, który nie daje wypoczynku, ból i zaniedbywane zdrowie z braku czasu lub sił.

**Do zbadania:** sen, ból związany z czynnościami opiekuńczymi, leczenie, które opiekun odkłada, to, czy sam regularnie się bada.

## Trudne emocje 7 / 16

Niepokój o osobę pod opieką, poczucie winy, złość na sytuację, smutek z powodu zmian u tej osoby (żałoba antycypacyjna).

**Do zbadania:** emocje, na które opiekun sobie pozwala lub które sobie wyrzuca, lęk przed przyszłością, żałoba po relacji, jaka była kiedyś, oznaki depresji lub lęku.

**Do pogłębionej oceny:** PHQ-9, GAD-7.

## Obciążenie i dyspozycyjność 5 / 16

Zakres udzielanej pomocy, dyspozycyjność wymagana o każdej porze i obciążenie mentalne związane z organizacją (opieka, wizyty, formalności).

**Do zbadania:** co konkretnie robi opiekun (pielęgnacja, posiłki, higiena, nadzór, formalności), ile czasu to zajmuje, co można by powierzyć profesjonalistom lub innym bliskim.

**Do pogłębionej oceny:** ZBI.

## Wsparcie i wytchnienie 5 / 16

Poczucie osamotnienia w opiece, trudność ze znalezieniem zastępstwa lub z pozwoleniem sobie na wytchnienie, nieznajomość dostępnych form pomocy.

**Do zbadania:** kto jeszcze pomaga (rodzina, przyjaciele, profesjonaliści), znane lub wykorzystywane formy pomocy i wytchnienia (usługi opiekuńcze w domu, dzienny dom pomocy, pobyt wytchnieniowy), co powstrzymuje przed skorzystaniem z nich (poczucie winy, sprzeciw osoby pod opieką, koszty).

**Do pogłębionej oceny:** MSPSS.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

## Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny