

Checkliste: Belastung durch die Pflege

Wenn man selbst Angehörige betreut oder pflegt, kann dies Auswirkungen auf die eigene persönliche Situation (Gesundheit, Wohlbefinden, soziale Kontakte, soziale Sicherheit) haben. Die Checkliste hilft Ihnen, selbst einzuschätzen, ob und in welchem Mass dies auf Sie zutrifft. Der in der Checkliste verwendete Begriff «Pflege» unterscheidet nicht zwischen Betreuung und Pflege, sondern meint beides.

Kreuzen Sie zu jeder Aussage die Spalte an (rechts daneben), die für Sie am ehesten zutrifft. Um ein möglichst vollständiges Bild zu erhalten, sollten Sie jede Frage beantworten.

	stimmt genau	stimmt überwiegend	stimmt wenig	stimmt nicht
1. Durch die Pflege hat die Zufriedenheit mit meinem Leben gelitten.	3	2	1	0
2. Ich fühle mich oft körperlich erschöpft.	3	2	1	0
3. Ich habe hin und wieder den Wunsch, aus meiner Situation «auszubrechen».	3	2	1	0
4. Ich empfinde mich manchmal nicht mehr richtig als «ich selbst».	3	2	1	0
5. Mein Lebensstandard hat sich durch die Pflege verringert.	3	2	1	0
6. Durch die Pflege wird meine Gesundheit angegriffen.	3	2	1	0
7. Die Pflege kostet viel von meiner eigenen Kraft.	3	2	1	0
8. Ich fühle mich «hin- und hergerissen» zwischen den Anforderungen meiner Umgebung (z. B. Familie) und den Anforderungen durch die Pflege.	3	2	1	0
9. Ich Sorge mich aufgrund der Pflege um meine Zukunft.	3	2	1	0
10. Wegen der Pflege leidet meine Beziehung zu Familienangehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten.	3	2	1	0
11. Summe				

Auswertung:

Summen Entsprechende Belastung der häuslichen Pflege

0 – 9 **niedrig**

10 – 20 **mittel**

21 – 30 **hoch**

Wenn die von Ihnen ermittelte Summe im Wertbereich **«hoch»** liegt, zeigt dies eine Belastung an, die sich bereits spürbar auswirkt. Daher sollten Sie sich an erfahrene Institutionen wenden und sich beraten lassen, um die für Sie passende Entlastung zu finden.