

## Meetinstrument (over)belasting mantelzorg

Onderstaande vragen vormen samen het meetinstrument voor de caregiver strain index (CSI). Dit instrument is ontwikkeld door B. Robinson in de Verenigde Staten en is tegenwoordig internationaal één van de meest gebruikte meetinstrumenten om de (over)belasting van de mantelzorg te toetsen.

Toets uzelf door de vragen eerlijk te beantwoorden. Wanneer u bij onderstaande vragen zeven keer of meer het antwoord 'Ja' geeft, dan is er sprake van overbelasting en kunt u denken aan het inschakelen van zorg en ondersteuning.

Wanneer u regelmatig de vragen invult, krijgt u zicht op belasting op de lange termijn. Zo weet u wanneer overbelasting op de loer ligt, en kunt u tijdig hulp inschakelen. Omzorg staat voor u klaar om u en uw omgeving te ondersteunen middels respijtzorg of mantelzorgondersteuning.

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Mijn nachtrust is verstoord.   | Ja / Nee |
| 2. Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd.                       | Ja / Nee |
| 3. Ik vind het lichamelijk zwaar.   | Ja / Nee |
| 4. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen.                           | Ja / Nee |
| 5. Wij hebben onze dagelijkse manier van doen moeten aanpassen.               | Ja / Nee |
| 6. Wij hebben onze plannen moeten wijzigen.                                   | Ja / Nee |
| 7. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden.               | Ja / Nee |
| 8. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar.                 | Ja / Nee |
| 9. Het gedrag van mijn man/vrouw maakt me soms van streek.                    | Ja / Nee |
| 10. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden. | Ja / Nee |
| 11. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie.                   | Ja / Nee |
| 12. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen.                      | Ja / Nee |
| 13. We leven onder financiële druk.   | Ja / Nee |

