**Questionario del Self-Care dei Caregiver informali
(SC-ICI)**

*Tutte le risposte sono confidenziali.*

Per favore, rispondendo a queste domande, pensi a come si è sentito e a quello che ha fatto nell’ultimo mese.

**SEZIONE A**

Come “caregiver” informale (ovvero, persona che si prende cura di un proprio parente o amico) mantenere la salute fisica e mentale è essenziale per sé stessi e per la persona che assiste. Quanto spesso lei mette in atto le seguenti attività rivolte a sé stesso/a?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Mai** | **Raramente** | **A volte** | **Spesso** | **Sempre** |
| 1. | Mantenere l’igiene personale quotidiana (es. igiene orale, della cute, cura dei capelli) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Fare attività fisica (es. camminate, giri in bici, palestra) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Mangiare ai pasti principali della giornata (colazione, pranzo, cena) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Mantenere una dieta sana e bilanciata (con pane o pasta integrale, proteine, frutta e verdure) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Beve abbastanza acqua (es. 1,5 – 2 litri di acqua al giorno) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Evitare di fumare (sia sigarette normali che elettroniche) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Evitare o limitare il consumo giornaliero di alcool (non più di un bicchiere di vino per le donne e due per gli uomini) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Assicurarsi di dormire abbastanza durante la notte? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Se e quando prescritti, assumere i farmaci o gli integratori ad orario (aiutandosi eventualmente con dei promemoria) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Prendersi del tempo per fare delle pause e rilassarsi (es. riposandosi, guardando la TV, leggendo libri, meditando o pregando) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Mantenere i contatti con gli amici, o prendere parte ad attività sociali (es. cinema, teatro, incontri con amici) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SEZIONE B**Monitorare la propria salute è uno degli aspetti critici per un caregiver. Per favore, indichi quanto spesso controlla quanto segue riferito alla sua persona:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Mai** | **Raramente** | **A volte** | **Spesso** | **Sempre** |
| 12. | La sua salute fisica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Il suo peso (es. pesandosi regolarmente, notando se i suoi vestiti le stanno più larghi o più stretti) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Le sue abitudini alimentari quotidiane (es. notando cambiamenti nel suo appetito) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Il suo stato emotivo (es. riconoscendo se si sente spesso triste, ansioso/a o con sensi di colpa) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | I cambiamenti dell’umore causati dall’assistenza, che potrebbero manifestarsi con irritabilità e rabbia, nervosismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | I segni di affaticamento (es. stanchezza inusuale durante la giornata) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | I segni di malessere (problemi di sonno, dolore alla schiena, mal di testa insoliti) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SEZIONE C**Prendersi cura di una persona cara può essere appagante, ma a volte causa problemi e/o difficoltà. In caso di problemi o difficoltà quanto spesso mette in atto i seguenti comportamenti rivolti a sé stesso/a?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Mai** | **Raramente** | **A volte** | **Spesso** | **Sempre** |
| 19. | Modificare i suoi impegni di assistenza in base al suo stato fisico (es. non si spinge oltre i propri limiti) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Evitare o limitare l’assunzione di cibi o bevande poco salutari (es. patatine, snack, bevande zuccherate) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Praticare attività fisica o sport (es. camminare, andare in palestra, nuoto) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Adottare tecniche che possono migliorare la sua salute emotiva (es. meditazione, ascolto di musica, preghiera) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Cercare di trovare una certa armonia nel riuscire a bilanciare la vita personale, il lavoro ed il ruolo di caregiver | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Cercare di dormire bene, anche rendendo l’ambiente più tranquillo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Cercare aiuto da un professionista (es. psicologo) o partecipare a gruppi di sostegno (es. partecipare ad incontri di sostegno per i caregiver) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Chiedere anche ad altri di prendersi cura della persona che assiste | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27.  | Accettare aiuto da parte di altri (es. parenti, amici, personale di assistenza) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

GRAZIE PER AVER COMPLETATO QUESTO QUESTIONARIO.