

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.