

## Enkät till anhörig – CBS skala

Här är några frågor som berör Din situation som anhörig. Kryssa för det alternativ som bäst passar in för Dig. Ge endast ett svar på varje fråga.

### 1. Känner Du Dig trött och utarbetad?

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

### 2. Känner Du Dig ensam och isolerad p g a Din anhöriges problem?

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

### 3. Tycker Du att Du får ta för mycket ansvar för Din anhöriges väl och ve?

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

### 4. Känns det ibland som om Du skulle vilja fly undan hela den situation Du befinner Dig i?

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

### 5. Ställs Du inför rent praktiska problem i vården som Du tycker är svåra att lösa?

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

### 6. Kan Du bli sårad och arg på Din anhörige?

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

**7. Tycker Du att Din hälsa har blivit lidande p g a att Du tagit hand om Din anhörige?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**8. Har Din anhöriges problem lett till att umgänget med andra, t ex släkt och vänner, minskat för Dig?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**9. Finns det något i Din anhöriges bostad som gör det besvärligt att ta hand om honom eller henne?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**10. Känner Du Dig bunden av Din anhöriges problem?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**11. Känner Du Dig besvärad av Din anhöriges beteende?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**12. Leder Din anhöriges problem till att Du inte kan göra det Du hade tänkt göra vid denna tid i livet?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**13. Tycker Du att det är fysiskt påfrestande för Dig att ta hand om Din anhörige?**

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

**14. Tycker Du att Din anhörige tar så mycket tid att Du inte får tillräckligt med tid för dig själv?**

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

**15. Oroar Du Dig över att Du inte ska kunna ta hand om Din anhörige på rätt sätt?**

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

**16. Kan Du ibland skämmas över Din anhöriges uppförande?**

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

**17. Finns det något i omgivningen runt Din anhöriges hem som gör det besvärligt att ta hand om honom eller henne?**

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

**18. Har det inneburit någon ekonomisk uppoffring för Dig att ta hand om Din anhörige?**

- Nej, inte alls
- Nej, knappast
- Ja, i viss mån
- Ja, i hög grad

**19. Tycker Du att det är psykiskt påfrestande för Dig att ta hand om Din anhörige?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**20. Har du ibland en känsla av att livet behandlat Dig orättvist?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**21. Hade Du tänkt Dig att livet skulle vara annorlunda i den ålder Du är i nu?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad

**22. Undviker Du att bjuda hem vänner och bekanta p g a Din anhöriges problem?**

Nej, inte alls

Nej, knappast

Ja, i viss mån

Ja, i hög grad