



## Ervaren Druk door Informele Zorg (Ontwikkeld door prof. dr. Anne Margriet Pot, 1995)

### Instructie:

Hieronder een aantal uitspraken over de zorg die je geeft aan je naaste (ouder, kind, partner of vriend). De bedoeling is dat je bij elke uitspraak aangeeft in hoeverre die op jou van toepassing is.

Als een uitspraak helemaal op jou van toepassing is, zet je een kruisje bij 'ja!'. Wanneer een uitspraak helemaal niet op jou van toepassing is, zet je een kruisje bij 'nee!'. Of iets er tussenin.

Vragen	Nee!	Nee	Min of meer	Ja	Ja!
1. Door de situatie van mijn ... kom ik te weinig aan mijn eigen leven toe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Het combineren van de verantwoordelijkheid voor mijn ... en de verantwoordelijkheid voor mijn werk en/of gezin valt niet mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Door mijn betrokkenheid bij mijn ... doe ik anderen tekort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik moet altijd maar klaarstaan voor mijn ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mijn zelfstandigheid komt in de knel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. De situatie van mijn ... eist voortdurend mijn aandacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Door mijn betrokkenheid bij mijn ... krijg ik conflicten thuis en/of op mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. De situatie van mijn ... laat mij nooit los	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik voel me over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van mijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Instructie berekenen score

De antwoorden met "ja!" "ja" of "min of meer" geef je de score "1". Dat betekent dat je druk ervaart. "Nee!" en "nee" geef je een "0". Dat betekent dat je geen druk ervaart. Zo krijg je een totaalscore tussen 0 en 9. Hieronder kun je zien wat de score betekent.



- Rood: 7-9 keer "ja" of "min of meer": je ervaart veel druk. Onderneem actie en zoek ondersteuning. Ga bijvoorbeeld naar je huisarts.
- Oranje: 4-6 keer "ja" of "min of meer": je ervaart matige druk. Kijk wat je kunt veranderen om je situatie te verbeteren.
- Groen: 0-3 keer "ja" of "min of meer": je ervaart (nog) weinig druk.

### Let op

- De test geeft niet meer dan een globale inschatting en is een momentopname.
- Wat overbelasting betreft, geldt: voorkomen is beter dan genezen. Je kunt beter een keer voor niets aan de bel trekken dan te laat. Blijf ook bij een 'groene' uitslag goed voor jezelf zorgen.

### Tip

Als je lang voor iemand zorgt, kun je de vragenlijst regelmatig invullen. Bijvoorbeeld 1x per maand. Zo krijg je zicht op de belasting op de langere termijn en krijg je het sneller in de gaten als je overbelast dreigt te raken.

### Meer informatie

Pot, A.M., van Dyck, R., en D.J.H. Deeg (1995). Ervaren druk door informele zorg; constructie van een schaal. In: Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie (1995) 26, p. 214-219.