****

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

Er volgt nu een aantal uitspraken over de zorg die u aan uw naaste geeft. De bedoeling is dat u bij elk van deze uitspraken aangeeft, in hoeverre die op u van toepassing is. U heeft hierbij de volgende antwoordmogelijkheden: “nee!” / “nee” / “min-of-meer” / “ja” en “ja!”

Als een uitspraak helemaal op u van toepassing is, zet u een kruisje bij 'ja!'.

Wanneer een uitspraak helemaal niet op u van toepassing is, zet u 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 | □ | □  | □ | □  | □  |
| 2. Het combineren van de verantwoordelijkheid voor mijn ……....................... en de ver-antwoordelijkheid voor mijn werken / of gezin valt niet mee | □ | □  | □ | □  | □  |
| 3. Door mijn betrokkenheid bij mijn ………………………… doe ik anderen tekort | □ | □  | □ | □  | □  |
| 4. Ik moet altijd maar klaar-staan voor mijn ……………..… | □ | □  | □ | □  | □  |
| 5. Mijn zelfstandigheid komt in de knel | □ | □  | □ | □  | □  |
| 6. De situatie van mijn ……….. eist voortdurend mijn aandacht | □ | □  | □ | □  | □  |
| 7. Door mijn betrokkenheid bij mijn ………………………….… krijg ik conflicten thuis en/of op mijn werk | □ | □  | □ | □  | □  |
| 8.De situatie van mijn ……….. ……….……… laat mij nooit los | □ | □  | □ | □  | □  |
| 9.Ik voel me over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van mijn……….. | □ | □  | □ | □  | □ |