SKALA FOR PÅRØRENDESTRESS

(Greene, 1982)

Navn: Dato:
Født: Utfylt av:

Svaralternativ:

0 = aldri / ingen 1 = sjelden / litt
2 = av og til / moderat 3 = ofte / ganske mye
4 = alltid / svært mye

	0	1	2	3	4
1) Føler du noen gang at du ikke lenger holder ut?					
2) Føler du noen gang at du trenger ferie / avkobling?					
3) Blir du noen gang deprimert over den situasjonen du er i?					
4) Går omsorgsarbeidet ut over din egen helse?					
5) Er du redd det kan skje en ulykke med _____ ?					
6) Føler du noen gang at det ikke finnes løsning på dine vanskeligheter?					
7) Er det vanskelig å kunne dra på ferie?					
8) Hvor mye går omsorgen for _____ ut over ditt sosiale liv?					
9) Hvor mye er rutiner i hjemmet blitt forandret pga. _____ ?					
10) Er søvnen blitt forstyrret pga. _____?					
11) Er din livskvalitet / livsstandard blitt redusert pga. _____ ?					
12) Er du flau på vegne av _____?					
13) Er du forhindret i å ha gjester hjemme grunnet _____ ?					
14) Blir du noen gang sint og sur på _____ ?					
15) Blir du noen gang frustrert (oppgitt) sammen med _____ ?					

Sum skår (min. 0 maks. 60) _____