

CSI Meetinstrument

CSI staat voor Caregiver Strain Index, dit is een vragenlijst waarmee eventuele overbelasting door mantelzorg gemeten kan worden.

Deze test bestaat uit dertien vragen welke met ja of nee kunnen worden beantwoord. Er is een afkappunt, dat wil zeggen een score van zeven of hoger betekent overbelasting.

Het invullen van dit meetinstrument kost u nog geen vijf minuten.

Vragen	Nee	Ja
1. Mijn nachtrust is verstoord.		
2. Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd.		
3. Ik vind het lichamelijk zwaar.		
4. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen.		
5. Wij hebben onze dagelijkse manier van doen moeten aanpassen.		
6. Wij hebben onze plannen moeten wijzigen.		
7. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden.		
8. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar.		
9. Het gedrag van mijn man/vrouw maakt me soms van streek.		
10. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden.		
11. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie.		
12. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen.		
13. We leven onder financiële druk.		

Score:

- 0 t/m 6 keer ja u bent als mantelzorger(nog) niet overbelast
- 7 t/m 10 keer ja u bent als mantelzorger overbelast
- 11 t/m 13 keer ja u bent als mantelzorger zeer zwaar belast