

## Test (over)belasting mantelzorger

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

Bron: Mezzo

CSI = Caregiver Strain Index (CSI) een internationaal meetinstrument om de (over)belasting van mantelzorgers te meten.

*N.B. Deze test is wetenschappelijke gevalideerd. Wanneer er 7 of meer keer "ja" wordt geantwoord is er sprake van overbelasting.  
(Deze informatie weglaten wanneer de test gebruikt wordt)*