Meetinstrumenten (over)belasting mantelzorger

Het is bekend dat het verlenen van mantelzorg op den duur kan leiden tot een zware overbelasting (fysieke, psychische of tijd) van de mantelzorger. In de loop der jaren zijn er verschillende meetinstrumenten ontwikkeld om de (over)belasting van de mantelzorger te toetsen.

In deze toolkit staat als voorbeeld de Caregiver Strain Index (CSI) genoemd. CSI staat voor Caregiver Strain Index, een vragenlijst waarmee overbelasting door mantelzorg gemeten kan worden. Het instrument is ontwikkeld inde Verenigde Staten in 1983 door B. Robinson. De Caregiver Strain Index (CSI) is één van de meest gebruikte (internationale) meetinstrumenten om belasting door mantelzorg te meten.

Hoe werkt de CSI?

De CSI is ook vertaald in het Nederlands. Het zijn dertien vragen die met ja of nee kunnen worden beantwoord. Het afkappunt ligt bij een score van zeven keer ‘ja’. En als iemand zeven keer of meer een vraag met ‘ja’ beantwoordt, dan is er sprake van overbelasting. De CSI biedt veel voordelen omdat het snel en makkelijk af te nemen is. Het invullen van de test kost hoogstens vijf minuten. Tijdens het consult kan de huisarts deze test aan de mantelzorger voorleggen. De uitslag kan dienen als kapstok voor het verdere gesprek tijdens het consult. Ook ziet de mantelzorger zelf zwart op wit de vragen staan die hem of haar aan het denken zetten over de eigen situatie. Het in het bijzijn van de huisarts deze test invullen en bespreken is de eerste stap naar erkenning van overbelasting.

Houdt u er rekening mee dat het gaat om een globale inschatting en dat er sprake is van een momentopname. Als de mantelzorger regelmatig de lijst invult (bijvoorbeeld steeds op de eerste dag van een nieuwe maand), krijgt men zicht op de belasting op langere termijn. Deze vragenlijst is wetenschappelijk gevalideerd. Verandering van de vragen betekent dat de uitslag niet meer klopt.

Caregiver Strain Index (CSI)

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