



«Οδεύεις ή βρίσκεσαι σε burnout ως φροντιστής;»

Απάντησε ειλικρινά για το τελευταίο διάστημα (2-4 εβδομάδες). Βάλε 1 πόντο για κάθε Ναι (ή "Συχνά / Μερικές φορές").

1. Νιώθεις συχνά εξαντλημένος/η, ακόμα και μετά από ύπνο ή ξεκούραση;
2. Έχεις δυσκολία να συγκεντρωθείς, να πάρεις αποφάσεις ή να θυμάσαι πράγματα που πριν ήταν εύκολα;
3. Νιώθεις συνέχεια υπερφορτωμένος/η ή ότι δεν τα βγάζεις πέρα με τις ευθύνες φροντίδας;
4. Έχεις χάσει το ενδιαφέρον ή την ικανοποίηση από τη φροντίδα (νιώθεις ότι είναι βάρος, όχι επιλογή);
5. Ο ύπνος σου διαταράσσεται συχνά (δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς, ξυπνάς συχνά, νιώθεις κουρασμένος/η το πρωί);
6. Έχουν αλλάξει οι διατροφικές σου συνήθειες (τρώς πολύ περισσότερο ή πολύ λιγότερο, παραλείπεις γεύματα);





7. Νιώθεις συχνά θυμό, εκνευρισμό ή εκρήξεις προς το άτομο που φροντίζεις ή προς άλλους;
8. Έχεις απομονωθεί από φίλους, οικογένεια ή χόμπι που σου άρεσαν;
9. Παραμελείς τη δική σου υγεία (παραλείπεις ραντεβού γιατρού, άσκηση, φάρμακα);
10. Νιώθεις ενοχές όταν προσπαθείς να πάρεις χρόνο για σένα, ή νιώθεις ότι "δεν πρέπει" να ζητήσεις βοήθεια;
11. Έχεις σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, πόνους στη μέση/λαιμό, στομάχι, συχνά κρυολογήματα;
12. Νιώθεις ότι η ελπίδα/αισιοδοξία σου έχει μειωθεί σημαντικά, ή νιώθεις άγχος/κατάθλιψη πιο συχνά;





Συνολικό score (άθροισε τα "Ναι" ή τα υψηλά scores):

- **0–3:** Είσαι σε καλή φάση – συνέχισε να προσέχεις τον εαυτό σου για να μην φτάσεις σε κίνδυνο. Μικρές συνήθειες αυτοφροντίδας βοηθάνε πολύ!
- **4–7:** Ίσως αρχίζεις να "φλερτάρεις" με burnout. Είναι η ιδανική στιγμή να δράσεις: βάλε όρια, ζήτη βοήθεια, ξεκίνα μικρές αλλαγές.
- **8–10:** Υψηλός κίνδυνος burnout. Τα σημάδια είναι έντονα – μην το αφήσεις να χειροτερέψει. Χρειάζεσαι υποστήριξη άμεσα (ομάδες, συμβουλευτική, βοήθεια στη φροντίδα).
- **11+:** Σοβαρό burnout. Είσαι σε κίνδυνο εξάντλησης – η δική σου υγεία επηρεάζει και του αγαπημένου σου προσώπου. Επικοινωνήσε τώρα για βοήθεια.



k²

Home Care Solutions



Σημαντικό: Αυτό το quiz δεν είναι διάγνωση, αλλά ένδειξη για να αναγνωρίσεις έγκαιρα τα σημάδια. Ως φροντιστής άνοιας, το burnout είναι πολύ συχνό (πάνω από 60% σε έρευνες) – δεν είσαι μόνος/η!

Αν το σκορ σου είναι 4+ ή νιώθεις ότι χρειάζεσαι υποστήριξη, μη διστάσεις. Προσφέρω εξατομικευμένη συμβουλευτική κατ' οίκον / online για φροντιστές στην Αττική. Ζήτα δωρεάν αρχική συζήτηση → Επικοινωνήσε εδώ: **+30 6947665499** ή **konstadinostkost@gmail.com**



konstadinostkost@gmail.com
www.kkostas.gr +30 6947665499