



«Πόσο επιβαρύνεσαι ως φροντιστής;»

Σκέψου τον τελευταίο μήνα. Απάντησε Ναι αν ισχύει συχνά/σχεδόν πάντα.

- 1.Νιώθεις ότι η φροντίδα καταναλώνει σχεδόν όλο τον χρόνο και την ενέργειά σου;
- 2.Νιώθεις συνέχεια κουρασμένος/η ή εξαντλημένος/η, ακόμα και μετά από ξεκούραση;
- 3.Έχεις νιώσει ότι "δεν τα βγάζεις πέρα" ή ότι είσαι υπερφορτωμένος/η με τις ευθύνες;
- 4.Νιώθεις θυμό, εκνευρισμό ή εκρήξεις προς το άτομο που φροντίζεις (ή προς άλλους);
- 5.Έχεις απομονωθεί από φίλους, οικογένεια ή δραστηριότητες που σου άρεσαν;
- 6.Νιώθεις ενοχές όταν παίρνεις χρόνο για σένα ή όταν ζητάς βοήθεια;
- 7.Έχεις παραμελήσει τη δική σου υγεία (π.χ. ραντεβού γιατρού, φάρμακα, άσκηση);
- 8.Νιώθεις άγχος, θλίψη ή κατάθλιψη πιο συχνά από πριν;





9. Έχεις δυσκολία στον ύπνο (δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς, ξυπνάς συχνά, νιώθεις κουρασμένος/η το πρωί);
10. Νιώθεις ότι η σχέση σου με άλλα μέλη της οικογένειας έχει επιβαρυνθεί λόγω της φροντίδας;
11. Έχεις σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, πόνους, στομαχικές διαταραχές, συχνές ασθένειες);
12. Νιώθεις ότι η φροντίδα σε έχει κάνει να χάσεις τον έλεγχο της ζωής σου;
13. Έχεις νιώσει παγιδευμένος/η ή ότι δεν υπάρχει διέξοδο από την κατάσταση;
14. Νιώθεις ότι η υγεία σου έχει χειροτερέψει από τότε που ξεκίνησες τη φροντίδα;
15. Σε ερώτηση κλίμακας 1-10: Πόσο stress νιώθεις γενικά από τη φροντίδα; (1=καθόλου, 10=αφόρητο)





Συνολικό score (άθροισε τα "Ναι" από 1-14 + μετατροπή του 15 σε πόντους: 8-10=3π, 5-7=2π, 1-4=1π):

- **0-4:** Χαμηλή επιβάρυνση – είσαι σε καλή φάση, αλλά συνέχισε να προσέχεις τον εαυτό σου.
- **5-9:** Μέτρια επιβάρυνση – αρχίζουν να εμφανίζονται σημάδια. Ξεκίνα μικρές αλλαγές (διαλείμματα, βοήθεια).
- **10-14:** Υψηλή επιβάρυνση – χρειάζεσαι υποστήριξη άμεσα για να μην εξελιχθεί σε burnout ή κατάθλιψη.
- **15+:** Πολύ υψηλή επιβάρυνση – η κατάστασή σου επηρεάζει σοβαρά την υγεία σου. Μην το αφήσεις – ζήτη βοήθεια τώρα.

Σημαντικό: Αυτό δεν αντικαθιστά επαγγελματική αξιολόγηση, αλλά είναι ένδειξη για έγκαιρη δράση. Πολλοί φροντιστές άνοιας βιώνουν υψηλή επιβάρυνση (συχνά >50% σε έρευνες).

Αν το σκορ σου είναι 10+ ή νιώθεις ότι η επιβάρυνση σε πνίγει, είμαι δίπλα σου. Προσφέρω εξατομικευμένη συμβουλευτική για φροντιστές (κατ' οίκον / online σε όλη την Αττική), ομάδες στήριξης και πρακτικές στρατηγικές.

Ζήτα δωρεάν αρχική συζήτηση → Επικοινωνήσε εδώ: **+30 6947665499** ή **konstadinostkost@gmail.com**