

Sexo_____ Edad_____ Parentesco con el paciente_____

Tipo de Demencia_____ Tiempo de cuidado_____

Horas diarias de cuidado_____

Estimado participante:

A continuación, se le presentan una serie de preguntas relacionadas a su evaluación general sobre cómo se ha sentido usted desde que lleva a cabo la tarea de cuidador.

¿Desea formar parte de la investigación? Si_____ No_____

Muchas gracias por su colaboración

*Estimado Cuidador a continuación se le presentarán una serie de enunciados relacionados con cómo ha percibido su salud desde que lleva a cabo la tarea de cuidar a un paciente con demencia. Lea atentamente cada una de las preguntas porque tienen distinta opción de respuesta. **MARQUE UNA SOLA RESPUESTA.***

1. En general, usted diría que su salud es:

- 1. Excelente 2. Muy buena 3. Buena 4. Regular 5. Mala**

2. ¿Cómo dirá que es su salud actual, comparada con la de hace un año?

- 1. Mucho mejor ahora que hace un año 2. Algo mejor ahora que hace un año**
3. Más o menos igual que hace un año 4. Algo peor ahora que hace un año
5. Mucho peor ahora que hace un año

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SE REFIEREN A ACTIVIDADES O COSAS QUE USTED PODRÍA HACER EN UN DÍA NORMAL

3. Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores?

- 1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada**

4. Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?

- 1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada**

5. Su salud actual, ¿le limita coger o llevar la bolsa de la compra?

- 1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada**

6. Su salud actual, ¿le limita para subir varios pisos por la escalera?

- 1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada**

7. Su salud actual, ¿le limita para subir un solo piso por la escalera?

- 1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada**

8. Su salud actual, ¿le limita para agacharse o arrodillarse?

- 1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada**

9. Su salud actual, ¿le limita para caminar un kilómetro o más?

1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada

10. Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?

1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada

11. Su salud actual, ¿le limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?

1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada

12. Su salud actual, ¿le limita mucho para bañarse o vestirse por sí mismo?

1. Sí, me limita mucho 2. Sí, me limita un poco 3. No, no me limita nada

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SE REFIEREN A PROBLEMAS EN SU TRABAJO O EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS

13. Durante las 4 últimas semanas, ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?

1. Sí 2. No

14. Durante las 4 últimas semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?

1. Sí 2. No

15. Durante las 4 últimas semanas, ¿tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?

1. Sí 2. No

16. Durante las 4 últimas semanas, ¿tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?

1. Sí 2. No

17. Durante las 4 últimas semanas, ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

1. Sí 2. No

18. Durante las 4 últimas semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

1. Sí 2. No

19. Durante las 4 últimas semanas, ¿no hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

1. Sí 2. No

LAS PREGUNTAS QUE SIGUEN SE REFIEREN A CÓMO SE HA SENTIDO Y CÓMO LE HAN IDO LAS COSAS DURANTE LAS 4 ÚLTIMAS SEMANAS.

EN CADA PREGUNTA RESPONDA LO QUE SE PAREZCA MÁS A CÓMO SE HA SENTIDO

20. Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?

1. Siempre 2. Casi siempre 3. Muchas veces 4. Algunas veces 5. Sólo alguna vez 6. Nunca

21. Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?

1. Siempre 2. Casi siempre 3. Muchas veces 4. Algunas veces 5. Sólo alguna vez 6. Nunca

22. Durante las 4 últimas semanas, ¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?

1. Siempre 2. Casi siempre 3. Muchas veces 4. Algunas veces 5. Sólo alguna vez 6. Nunca

23. Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emociones le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

1. Siempre 2. Casi siempre 3. Algunas veces 4. Sólo alguna vez 5. Nunca

Estimado cuidador a continuación se le presentarán una serie de enunciados que están relacionados con la forma en la que usted afronta la tarea de cuidado. **MARQUE UNA SOLA RESPUESTA.**

1

2

3

4

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

1	Me implico seriamente en lo que hago, pues es la mejor manera para alcanzar mis propias metas.	1	2	3	4
2	Aun cuando suponga mayor esfuerzo, opto por los trabajos que suponen para mí una experiencia nueva.	1	2	3	4
3	Hago todo lo que puedo para asegurarme el control de los resultados de mi trabajo.	1	2	3	4
4	Considero que el trabajo que realizo es de valor para la sociedad y no me importa dedicarle todos mis esfuerzos.	1	2	3	4
5	En mi trabajo me atraen preferentemente las innovaciones y novedades en los procedimientos.	1	2	3	4
6	Las cosas sólo se consiguen a base del esfuerzo personal.	1	2	3	4
7	Realmente me preocupo y me identifico con mi trabajo.	1	2	3	4
8	En mi trabajo profesional me atraen aquellas tareas y situaciones que implican un desafío personal.	1	2	3	4
9	El control de las situaciones es lo único que garantiza el éxito.	1	2	3	4
10	Mi trabajo cotidiano me satisface y hace que me dedique totalmente a él.	1	2	3	4
11	En la medida que puedo trato de tener nuevas experiencias en mi trabajo cotidiano.	1	2	3	4
12	Las cosas salen bien cuando las preparas a conciencia.	1	2	3	4
13	Me gusta comprometerme personalmente en los objetivos del grupo o de la colectividad.	1	2	3	4
14	Dentro de lo posible busco situaciones nuevas y diferentes en mi ambiente de trabajo.	1	2	3	4
15	Si me lo propongo puedo vencer y controlar las antipatías que algunos sienten por mí.	1	2	3	4
16	La mejor manera que tengo de alcanzar a mis propias metas es implicándome a fondo.	1	2	3	4
17	Tengo una gran curiosidad por lo novedoso tanto a nivel personal como profesional.	1	2	3	4
18	Cuando se trabaja seriamente y a fondo se controlan los resultados.	1	2	3	4
19	Mis propias ilusiones son las que hacen que siga adelante con la realización de mi actividad.	1	2	3	4
20	Me gusta que haya una gran variedad en mi trabajo.	1	2	3	4
21	Si te lo propones puedes asegurar lo que va a pasar mañana controlando lo que ocurre hoy.	1	2	3	4

Estimado cuidador a continuación se le presentarán una serie de enunciados relacionados con sus creencias a la hora de llevar a cabo la tarea de cuidado. **MARQUE UNA SOLA RESPUESTA.**

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Creo que soy una persona valiosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Creo que soy igual a otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Siento que tengo muchas cualidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En un todo, me siento satisfecho con la persona que yo soy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Siento que soy una persona compasiva y amable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. En general, soy una persona con auto- confianza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mi vida es significativa para mí mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Soy capaz de encontrar significado en situaciones difíciles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pienso acerca de cosas positivas cuando evalúo mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mi espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mi espiritualidad me ayuda a decidir quién soy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mi espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mi espiritualidad está integrada en mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Medito para alcanzar la paz interior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Leo libros acerca de la espiritualidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Empleo el silencio para ponerme en contacto con mi yo interior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Trato de vivir en armonía con la naturaleza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. A menudo me involucro en programas para cuidar el medio ambiente tales como limpiar el medio ambiente, plantar árboles o en programas de conservación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Trato de encontrar cualquier oportunidad para ampliar mi espiritualidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Busco la belleza en la vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Trato de encontrar respuestas a los misterios de la vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Trato de alcanzar paz interior y armonía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Realmente disfruto escuchar música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Estoy buscando un propósito en la vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Mi vida es un proceso de conversación y está en constante evolución	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Necesito tener una conexión emocional fuerte con las personas que me rodean	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Mantener y nutrir las relaciones con los demás es importante para mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Estoy desarrollando una filosofía significativa de la vida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>