

DOI: 10.17696/2318-3691.27.1.2020.1710

Problemas experienciados pelo cuidador informal de pessoa idosa em situação de dependência

Problems experienced by the informal caregiver of an elderly person in a situation of dependency

Escala de Barthel (Avaliação do grau de dependência)			
Atividade Básica de Vida Diária			
1	Alimentação	Independente (capaz de usar qualquer instrumento, come num tempo razoável)	1 <input type="checkbox"/>
		Necessita de ajuda (para cortar a comida, levar à boca, etc.)	2 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	3 <input type="checkbox"/>
2	Vestir	Independente (veste-se, despe-se e ajusta a roupa. Aperta os sapatos, etc.)	1 <input type="checkbox"/>
		Necessita de ajuda (pelo menos em metade das tarefas, mas realiza-as num bom tempo.)	2 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	3 <input type="checkbox"/>
3	Banho	Independente (toma banho geral no duche ou banheira. Entra e sai do banho sem ajuda de terceiros)	1 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	2 <input type="checkbox"/>
4	Higiene corporal	Independente (lava a face, mãos e dentes e faz a barba)	1 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	2 <input type="checkbox"/>
5	Uso da casa de banho	Independente (usa-a sem ajuda, senta-se, levanta-se e arranja-se sozinho)	1 <input type="checkbox"/>
		Necessita de ajuda (para manter o equilíbrio, limpar-se e ajustar a roupa)	2 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	3 <input type="checkbox"/>
6	Controlo intestinal	Independente (não apresenta episódios de incontinência, se necessita de enema ou microlax fá-lo, sozinho)	1 <input type="checkbox"/>
		Incontinência ocasional (episódios ocasionais de incontinência, necessita de ajuda para enemas ou microlax)	2 <input type="checkbox"/>
		Incontinente fecal	3 <input type="checkbox"/>
7	Controlo vesical	Independente (não apresenta episódios de incontinência se necessita de sonda ou coletor fá-lo sozinho)	1 <input type="checkbox"/>
		Incontinência ocasional (episódios ocasionais de incontinência, necessita de ajuda para o uso de sonda ou coletor)	2 <input type="checkbox"/>
		Incontinente ou algaliado	3 <input type="checkbox"/>
8	Subir escadas	Independente (sobe e desce escadas, pode usar um instrumento de apoio)	1 <input type="checkbox"/>
		Necessita de ajuda (necessita de ajuda física ou supervisão para subir ou descer escadas.)	2 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	3 <input type="checkbox"/>
9	Transferência cadeira-cama	Independente (não necessita de qualquer ajuda, se usa a cadeira de rodas transfere-se sozinho)	1 <input type="checkbox"/>
		Necessita de ajuda mínima (ajuda mínima ou supervisão)	2 <input type="checkbox"/>
		Necessita de grande ajuda (é capaz de se sentar, mas necessita de muita ajuda para a transferência)	3 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	4 <input type="checkbox"/>
10	Deambulação	Independente (caminha pelo menos 50 metros sozinho ou com ajuda de andarrilho, canadianas...)	1 <input type="checkbox"/>
		Necessita de ajuda (caminha 50 metros com ajuda ou supervisão)	2 <input type="checkbox"/>
		Independente com cadeira de rodas (anda pelo menos 50 metros)	3 <input type="checkbox"/>
		Dependente (incapaz)	4 <input type="checkbox"/>

Índice de avaliação das dificuldades do prestador de cuidados / CADI (Carers' Assessment of Difficulties Index) (Nolan e Col., 1998; tradução portuguesa: Luísa Brito e João Barreto, 2000)

O CADI é uma lista de 30 afirmações, feitas por pessoas que prestam cuidados, acerca das dificuldades que enfrentam. Leia atentamente cada uma das afirmações, e indique de que modo se aplicam ao seu caso, colocando o sinal **X** no espaço que melhor corresponder à sua opinião.

	Prestar cuidados PODE SER DIFÍCIL porque:	Não acontece no meu caso	Isto acontece no meu caso e sinto que:		
			Não me perturba	Causa-me alguma perturbação	Perturba-me muito
1	Não tenho tempo suficiente para mim próprio(a)				
2	Por vezes sinto-me de "mãos atadas" / sem poder fazer nada para dominar a situação				
3	Não consigo dedicar tempo suficiente às outras pessoas da família				
4	Traz-me problemas de dinheiro				
5	A pessoa de quem eu cuido chega a pôr-me fora de mim				
6	A pessoa de quem eu cuido depende de mim para se movimentar				
7	Parece-me que os técnicos de saúde (médicos, enfermeiros, assistentes sociais, etc.) não fazem bem ideia dos problemas que os prestadores de cuidados enfrentam.				
8	Afasta-me do convívio com outras pessoas e de outras coisas de que gosto				
9	Chega a transtornar as minhas relações familiares				
10	Deixa-me muito cansado fisicamente				
11	Por vezes a pessoa de quem estou a cuidar exige demasiado de mim				
12	Deixou de haver o sentimento que havia na minha relação com a pessoa de quem cuido				
13	A pessoa de quem cuido necessita de muita ajuda nos seus cuidados pessoais				
14	A pessoa de quem cuido nem sempre ajuda tanto quanto podia				
15	Ando a dormir pior por causa desta situação				
16	As pessoas da família não dão tanta atenção como eu gostaria				
17	Esta situação faz-me sentir irritado(a)				
18	Não estou com os meus amigos tanto quanto gostaria				
19	Esta situação está a transtornar-me os nervos				
20	Não consigo ter um tempo de descanso, nem fazer uns dias de férias				
21	A qualidade da minha vida piorou				
22	A pessoa de quem cuido nem sempre dá valor ao que faço				
23	A minha saúde ficou abalada				
24	A pessoa de quem cuido sofre de incontinência (não controla as necessidades)				
25	O comportamento da pessoa de quem cuido causa problemas				
26	Cuidar desta pessoa não me dá qualquer satisfação				
27	Não recebo apoio suficiente dos serviços de saúde e dos serviços sociais				
28	Alguns familiares não ajudam tanto quanto podiam				
29	Não consigo sossegar por estar preocupado(a) com os cuidados a prestar				
30	Esta situação faz-me sentir culpado(a)				

Se entende que, no seu caso, há outras dificuldades resultantes da situação de estar a prestar cuidados, por favor indique-as a seguir e assinale, como fez atrás, em que medida elas o perturbam.

	Prestar cuidados PODE SER DIFÍCIL porque:	Isto acontece no meu caso e sinto que:		
		Não me perturba	Causa-me alguma perturbação	Perturba-me muito