

ASCOT-Carerer SCT4: Fragebogen zum Selbstauffüllen für informell Betreuende/Pflegende

1. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, wie Sie Ihre Zeit verbringen?

Wenn Sie daran denken, wie Sie Ihre Zeit verbringen, berücksichtigen Sie bitte alles, was Ihnen wichtig ist oder Freude bereitet, wie Freizeit- oder Vereinsaktivitäten, Hobbys, Beruf, freiwillige oder unbezahlte Arbeit oder sich um andere zu kümmern.

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an ()

Ich kann meine Zeit so verbringen, wie ich will, und Dinge tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten.

Ich kann ausreichend Zeit damit verbringen, Dinge zu tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten.

Ich verbringe etwas, aber nicht ausreichend Zeit damit, Dinge zu tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten.

Ich verbringe keine Zeit damit, Dinge zu tun, die mir wichtig sind oder Freude bereiten.

2. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten, inwieweit Sie Ihren Alltag selbstbestimmt gestalten können?

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an ()

Ich kann meinen Alltag so selbstbestimmt gestalten, wie ich möchte.

Ich kann meinen Alltag ausreichend selbstbestimmt gestalten.

Ich kann meinen Alltag etwas selbstbestimmt gestalten, aber nicht genug.

Ich kann meinen Alltag nicht selbstbestimmt gestalten.

3. Welche der folgenden Aussagen beschreibt am besten Ihre jetzige Situation, wenn Sie daran denken, wie gut Sie auf sich selbst achten, zum Beispiel, ob Sie ausreichend schlafen oder gut essen?

Bitte kreuzen Sie ein Kästchen an ()

Ich achte so gut auf mich selbst, wie ich das möchte.

Ich achte ausreichend auf mich selbst.

Manchmal kann ich nicht ausreichend auf mich selbst achten.

Ich habe das Gefühl, mich selbst zu vernachlässigen.