

CHECKLIST | IDENTIFICAÇÃO DE BURNOUT NOS CUIDADORES

Principal objetivo: saber fazer/checkar/confirmar

Leia atentamente os itens apresentados de seguida e assinale os que se aplicam.

- ☐ Tenta e/ou evita visitas e/ou chamadas telefónicas com amigos e/ou familiares?
- ☐ Desistiu de passatempos ou atividades que sempre lhe despertaram interesse e felicidade?
- ☐ Sente-se stressado, como dor nas costas, dores de cabeça, fadiga e / ou depressão?
- ☐ Tem tido gripe e / ou outras doenças mais do que o habitual?
- ☐ Irrita-se facilmente? Acha que está a ficar louco? Desespera com pequenas atividades como ter que esperar na caixa no supermercado? No trânsito? Com amigos e familiares?
- ☐ Explode de raiva com pessoas que lhe são próximas quando se comportam de forma errada ou torna-se difícil?
- ☐ Ganhou ou perdeu peso sem querer?
- ☐ Sente-se maioritariamente pessimista?
- ☐ Chora "sem motivo" ou com problemas sem importância?
- ☐ Queixa-se de falta de sono ou insónia crónica?

Se assinalou vários itens significa que está hora de procurar ajuda. Entre em contato com um profissional especializado, para que ambos consigam encontrar a melhor solução para si.

Na plataforma pimesenior.com poderá obter mais informações acerca deste e outros assuntos, ou esclarecer as suas dúvidas na comunidade PrimeSenior (botão "Precisa de Ajuda?").

Consulte infográficos relacionado com o tema em www.pimesenior.com » infográficos.

Na pimesenior.com a necessidade encontra a oferta e os medos e receios encontram o conhecimento.