Elenco

Scale di Valutazione

INDICE

1. Zarit Burden interview
2. Clinical Dementia Rating Scale
3. Revised Scale For Caregiver Self-Efficacy
4. Rotter's Locus of Control Scale
5. Young Schema Questionnaire
6. Questionario sugli Eventi di vita
7. Scheda anagrafica
8. Descrizione delle caratteristiche delle scale

ZARIT BURDEN INTERVIEW

Le domande che seguono riflettono come una persona si sente, a volte, quando si prende cura di un'altra persona.
Dopo ogni domanda faccia una croce sulla risposta che descrive nel modo migliore quanto frequentemente Lei si sente in quel modo. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.
I dati di questo questionario saranno tenuti riservati e saranno utilizzati solo per scopi statistici e scientifici.
La ringraziamo anticipatamente per la Sua collaborazione e le ricordiamo che è importante che Lei cerchi di rispondere a tutte le domande.

	Mai	**Raramente**	**Qualche volta**	**Spesso**	**Quasi sempre**
1. Ritiene che il suo familiare le chieda un aiuto maggiore rispetto a quello di cui ha bisogno?	0	1	2	3	4
2. Ritiene di non avere abbastanza tempo per se stesso a causa del tempo impegnato nella cura del suo familiare?	0	1	2	3	4
3. Si sente stressato dall'avere cura del suo familiare e dal cercare di far fronte alle altre responsabilità verso la sua famiglia o verso il lavoro?	0	1	2	3	4
4. Si sente in imbarazzo per il comportamento del suo familiare?	0	1	2	3	4
5. Si sente arrabbiato quando è con il suo familiare?	0	1	2	3	4
6. Ritiene che il suo familiare influisca attualmente in maniera negativa sul suo rapporto con gli altri membri della famiglia o con gli amici ?	0	1	2	3	4
7. Teme ciò che il futuro riserva al suo familiare?	0	1	2	3	4
8. Sente che il suo familiare è dipendente da lei?	0	1	2	3	4
9. Si sente affaticato quando sta dietro al suo familiare?	0	1	2	3	4
10. Ritiene che la sua salute abbia risentito del prendersi cura del suo familiare?	0	1	2	3	4
11. Ritiene di non aver l'intimità e la privacy che vorrebbe a causa del suo familiare?	0	1	2	3	4
12. Ritiene che la sua vita sociale abbia risentito dal prendersi cura del suo familiare?	0	1	2	3	4
13. Si sente a disagio ad invitare a casa gli amici a causa del suo familiare?	0	1	2	3	4
14. Ritiene che il suo familiare si aspetti da lei che lei se ne prenda cura come se fosse l'unica persona da cui lui può dipendere?	0	1	2	3	4
15. Sente di non aver abbastanza denaro per prendersi cura del suo familiare oltre alle sue spese personali?	0	1	2	3	4
16. Pensa di non farcela a prendersi cura del suo familiare ancora per molto tempo?	0	1	2	3	4
17. Pensa di non essere stato più padrone della sua vita dal momento in cui il suo familiare si è ammalato?	0	1	2	3	4

18. Desidererebbe affidare la cura del suo familiare a qualcun altro?	0	1	2	3	4
19. Si sente insicuro su cosa fare per il suo familiare?	0	1	2	3	4
20. Sente che dovrebbe fare di più per il suo familiare?	0	1	2	3	4
21. Crede che potrebbe fare di meglio nella cura del suo familiare?	0	1	2	3	4
22. Infine quanto si sente sovraccaricato dall'avere cura del suo familiare?	0	1	2	3	4

Operatore: _____ Data di compilazione: _____

Clinical Dementia Rating Scale - CDR

	Normale CDR 0	Demenza dubbia CDR 0,5	Demenza lieve CDR 1	Demenza moderata CDR 2	Demenza grave CDR 3
Memoria	Memoria adeguata o smemoratezza occasionale	Lieve smemoratezza permanente; parziale rievocazione di eventi	Perdita di memoria modesta per eventi recenti; interferenza con attività quotidiane	Perdita di memoria severa; materiale nuovo perso rapidamente	Perdita di memoria grave; rimangono alcuni frammenti
Orientamento	Perfettamente orientato		Alcune difficoltà nel tempo; possibile disorientamento topografico	Usualmente disorientamento temporale, spesso spaziale	Orientamento solo personale
Giudizio e soluzione di problemi	Risolve bene i problemi giornalieri; giudizio adeguato rispetto al passato	Dubbia compromissione nella soluzione di problemi; analogie e differenze (prove di ragionamento)	Difficoltà moderata; esecuzione di problemi complessi; giudizio sociale adeguto	Difficoltà severa nell'esecuzione di problemi complessi; giudizio sociale compromesso	Incapace di dare giudizi o di risolvere problemi
Attività sociali	Attività indipendente e livelli usuali in lavoro, acquisti, pratiche burocraiche	Solo dubbia compromissione nelle attività descritte	Incapace di compiere indipendentemente le attività, a esclusione di attività facili	Nessuna pretesa di attività indipendente fuori casa; in grado di essere portato fuori casa	Nessuna pretesa di attività indipendente fuori casa; non in grado di uscire
Casa e tempo libero	Vita domestica e interessi intellettuali conservati	Vita domestica e interessi intellettuali lievemente compromessi	Lieve ma sensibile compromissione della vita domestica; abbandono hobby e interessi	Interessi ridotti, non sostenuti, vita domestica ridotta a funzioni semplici	Nessuna funzionalità fuori dalla propria camera
Cura personale	Interamente capace di curarsi della propria persona	Richiede facilitazione	Richiede aiuto per vestirsi, igiene, utilizzazione di effetti personali	Richiede molta assistenza per cura personale; non incontinenza urinaria	Richiede molta assistenza per cura personale; incontinenza urinaria

CDR 4: demenza molto grave

Il paziente presenta severo deficit del linguaggio o della comprensione, problemi nel riconoscere i famigliari, incapacità a deambulare in modo autonomo, problemi ad alimentarsi da solo e nel controllare la funzione intestinale o vescicale

CDR 5: demenza terminale

In paziente richiede assistenza totale perché completamente incapace di comunicare, in stato vegetativo, allettato, incontinente.

Tabella 2. Items tradotti nella versione italiana del "Revised Scale For Caregiver Self-Efficacy" (media ± deviazione standard)

Auto-efficacia per Ottenere Sollievo

1. Se lei ha bisogno di vedere il dottore, quanto se la sente di chiedere ad un amico o un membro della famiglia di stare con il familiare malato? (8.2 ± 2)

2. In un giorno in cui ha commissioni da fare, quanto se la sente di chiedere ad un amico o un membro della famiglia di stare con il familiare malato? (7.8 ± 2.3)

3. Quanto se la sente di chiedere ad un amico o un membro della famiglia di fare commissioni per lei? (7.7 ± 2.5)

4. Quando ha bisogno di un momento di pausa, quanto se la sente di chiedere ad un amico o un membro della famiglia di stare tutta la giornata con il familiare malato? (5.6 ± 2.7)

5. Quando ha bisogno di tempo per sé stesso, quanto se la sente di chiedere ad un amico o un membro della famiglia di stare con il familiare malato per una settimana? (2.7 ± 2.9)

Auto-efficacia per Rispondere ai Comportamenti Disturbanti del Paziente

6. Quando il familiare malato chiede quando è pronto il pranzo dopo che avete già mangiato, quanto si sente in grado di rispondere senza alzare la voce? (7.6 ± 2.8)

7. Quando lei si arrabbia perché il familiare malato ripete la stessa domanda più e più volte, quanto si sente in gradi di dire qualcosa tra sé e sé per mantenere la calma? (7.5 ± 2.2)

8. Quando il familiare malato si lamenta con lei per come la sta trattando, quanto si sente in grado di rispondere senza discutere? (ad es. rassicurandolo o distraendolo) (7.2 ± 2.2)

9. Se, nella prima ora dopo il pranzo, il familiare malato le chiede quattro volte quando si pranzerà, quanto si sente in grado di rispondere senza alzare la voce? (7.2 ± 2.2)

10. Se il familiare malato la interrompe per quattro volte mentre lei sta preparando la cena, quanto si sente in grado di rispondere senza alzare la voce? (7.6 ± 2.4)

Autoefficacia per Controllare Pensieri Fastidiosi sull'Assistenza

11. Quanto si sente in grado di tenere a bada i pensieri sugli aspetti spiacevoli del prendersi cura del familiare malato? (7.1 ± 2.3)

12. Quanto si sente in grado di tenere a bada i pensieri su quanto sia ingiusto che lei debba supportare questa situazione (prendersi cura del suo familiare)? (7.6 ± 2.3)

13. Quanto si sente in grado di tenere a bada i pensieri su quanto la sua vita andasse bene prima della malattia del suo familiare e su quanto ha perso? (7.1 ± 2.3)

14. Quanto si sente in grado di tenere a bada i pensieri su quello che sta perdendo e tralasciando a causa della malattia del suo familiare? (7.6 ± 2)

15. Quanto si sente in grado di tenere a bada la preoccupazione sui problemi futuri che potrebbero presentarsi con il familiare malato? (5.9 ± 2.5)

IL TEST DI ROTTER

Per ognuna di queste 13 coppie di affermazioni, segnate la frase in cui maggiormente vi ritrovate. Se non siete d'accordo con entrambe le frasi, segnate quella con cui siete meno in disaccordo.

1.

A- Molti degli eventi tristi che accadono nella vita delle persone sono in parte dovuti a sfortuna.

B- Le disgrazie della gente dipendono in parte dagli errori che fa.

2.

A- Una delle maggiori ragioni per cui esistono le guerre è perché la gente non si interessa abbastanza della politica.

B- Ci saranno sempre guerre, indipendentemente da quanto intensamente le persone cerchino di evitarle.

3.

A- Alla lunga, le persone avranno il rispetto che si meritano.

B- Sfortunatamente, il valore di una persona passa spesso inosservato, non importa quanto lo si dimostri.

4.

A- L'idea che gli insegnanti facciano preferenze non ha senso.

B- La maggior parte degli studenti non è consapevole di quanto i propri voti siano influenzati da eventi accidentali.

5.

A- Senza le giuste entrature uno non può essere davvero un leader.

B- La gente capace, che non riesce a diventare un leader, non ha sfruttato a pieno le proprie opportunità.

6.

A- Non importa quanto ci si provi, ad alcune persone semplicemente non piacerai.

B- La gente, che non è capace di farsi piacere dagli altri, è perché non sa come andare d'accordo con gli altri.

7.

A- Spesso ho riscontrato che ciò che deve accadere accadrà.

B- Fidarsi del destino non mi ha mai portato maggiori vantaggi rispetto al prendere una decisione sul da farsi.

8.

A- Nel caso di studenti preparati, raramente, se non mai, si può parlare di esami ingiusti.

B- Molte volte le domande d'esame sono così diverse dagli argomenti trattati durante le lezioni che studiare è davvero inutile.

9.

A- Il successo è una questione di lavoro duro, la fortuna non ha nulla a che fare con questo.

B- Avere un buon lavoro dipende principalmente dallo stare nel posto giusto al momento giusto.

10.

A- Il cittadino medio può influenzare le decisioni politiche.

B- Il mondo è governato da poche persone al potere e non c'è nulla che un cittadino possa fare.

11.

A- Quando faccio dei programmi, sono quasi certo che li rispetterò.

B- Non è mai saggio pianificare troppo, perchè molte cose alla fine si rivelano comunque una questione di fortuna.

12.

A- Nel mio caso, ottenere ciò che voglio non ha nulla a che fare con la fortuna.

B- Molte volte uno può decidere cosa fare semplicemente lanciando una monetina.

13.

A- Ciò che mi accade è solo merito mio

B- A volte sento di non avere abbastanza controllo sulla direzione che sta prendendo la mia vita

Young Schema Questionnaire-3

di Jaffrey Young e coll.
(Versione italiana tradotta da T. Scrimali, 2004)

Nominativo: _____ età: _____ data: _____

Opzioni:

1= Completamente falso

2= Abbastanza falso

3= Più falso che vero

4= Abbastanza vero

5= Notevolmente vero

6= Mi descrive perfettamente

	Item	
1	Le persone non soddisfano i miei bisogni emotivi.	
2	Non ho ricevuto abbastanza amore e sufficienti attenzioni.	
3	Per lo più, non ho avuto qualcuno a cui riferirmi per consigli e supporto emotivo.	
4	Per la maggior parte del tempo, non ho avuto qualcuno che si predesse cura di me, che condividesse gli eventi con me o che si interessasse profondamente a tutto ciò che mi accade.	
5	Per la maggior parte della mia vita, non ho avuto qualcuno che mi sia stato veramente vicino e abbia trascorso molto tempo con me.	
6	In generale, le persone non sono state presenti per darmi calore, partecipazione e affetto.	
7	Per la maggior parte della mia vita, non mi sono sentito speciale per qualcuno.	
8	Per la maggior parte della mia vita, non ho avuto qualcuno che realmente mi avesse ascoltato, capito, o sia stato in sintonia con i miei reali bisogni ed emozioni.	
9	Ho avuto raramente accanto una persona forte che mi desse dei buoni consigli o direttive, quando ero insicuro su cosa fare.	
10	Ho timore che le persone che amo possano morire presto, anche se non ci sono reali motivi medici che supportino la mia convinzione.	
11	Mi reputo una persona troppo attaccata nei confronti di coloro che mi stanno vicino.	
12	Ho timore che le persone che mi sono vicine, mi lascino, prima o poi.	

13	Sento la carenza di un supporto emotivo stabile.	
14	Non credo che i rapporti importanti durino a lungo; mi aspetto invece che finiscano presto.	
15	Mi sento ansioso/a nelle relazioni con partner che non possono stare con me come io vorrei.	
16	Alla fine, sarò solo.	
17	Mi dispero quando sento che qualcuno, a cui tengo, si sta allontanando da me.	
18	Qualche volta sono così preoccupato/a di essere lasciato/a da qualcuno, che lo allontano io stesso/a.	
19	Mi turbo quando qualcuno mi lascia solo/a, anche per un breve periodo.	
20	Non mi basta contare sulle persone che mi sostengono, quando sono presenti, vorrei che fossero sempre disponibili.	
21	Non posso permettere a me stesso (o me stessa) di avvicinarmi molto ad altre persone, perché non sono sicuro/a che mi staranno poi sempre accanto.	
22	Sembra che le persone importanti della mia vita, alla fine, vadano sempre via.	
23	Ho molta paura che le persone che amo, prima o poi, preferiscano qualcun altro/a e mi lascino.	
24	Le persone a me vicine sono imprevedibili; certe volte sono disponibili e carini con me, altre volte sono arrabbiati, turbati, concentrati su se stessi, aggressivi etc…	
25	Ho così tanto bisogno degli altri!	
26	Non posso essere me stesso/a o esprimere cosa provo realmente, altrimenti le persone mi lascerebbero.	
27	Sento che gli altri mi sfruttano.	
28	Spesso sento di dovermi proteggere dagli altri.	
29	Sento di non poter abbassare la guardia in presenza degli altri, perché altrimenti mi ferirebbero intenzionalmente.	
30	Se qualcuno si comporta in maniera gentile con me, presumo che ci sia qualcosa dietro.	
31	E' soltanto una questione di tempo ma poi, inevitabilmente, le persone prima o poi mi tradiscono.	
32	La maggior parte delle persone pensano solo a se stesse.	
33	Ho una grande difficoltà a fidarmi degli altri.	
34	Sono abbastanza sospettoso/a sulle reali intenzioni degli altri.	

35	Le altre persone sono raramente oneste: non sono veramente ciò che appaiono.	
36	Solitamente faccio molta attenzione a tutte le possibili intenzioni delle persone.	
37	Se penso che qualcuno sia pronto a ferirmi, provo a ferirlo io, giocando di anticipo.	
38	Le persone solitamente devono mostrare tutto ciò che sono, prima che io possa fidarmi.	
39	Predispongo spesso dei trabocchetti per verificare se gli altri mi stanno dicendo la verità e se sono veramente ben intenzionati.	
40	Io credo che si debbano controllare gli altri, se no si finisce per essere controllati.	
41	Mi arrabbio quando penso al modo in cui, per tutta la mia vita, sono stato/a maltrattato/a dagli altri.	
42	Per tutta la mia vita, le persone a me vicine hanno approfittato di me e mi hanno usato per i loro scopi.	
43	Nella mia vita ho subito un abuso fisico, emotivo e sessuale da parte di persone importanti.	
44	Non vado bene.	
45	Sono fondamentalmente diverso/a dagli altri.	
46	Non appartengo ad alcun gruppo, sono un solitario/a.	
47	Mi sento alienato/a dagli altri.	
48	Mi sento isolato/a e solo/a.	
49	Mi sento sempre fuori dai gruppi.	
50	Nessuno mi comprende veramente.	
51	La mia famiglia è sempre stata diversa dalle altre.	
52	Certe volte mi sento come se fossi estraneo agli altri.	
53	Se domani scomparissi, nessuno se ne accorgerebbe.	
54	Nessun potenziale partner, che potrei desiderare, continuerebbe ad amarmi, una volta conosciuti i miei difetti.	
55	Nessuna persona vorrà starmi vicino, se mi conosce realmente.	
56	Sono una persona piena di difetti e limitata.	
57	Non importa quanto attivamente io ci provi, sento che non sarò capace di trovare un partner che mi rispetti e che mi trovi interessante.	
58	Non merito l'amore, il rispetto e l'attenzione degli altri.	
59	Sento di non essere amabile.	

60	Sono così inaccettabile che ciò traspare subito agli altri.	
61	Se gli altri scoprono i miei difetti, non posso più relazionarmi con essi.	
62	Quando piaccio alle persone, sento di imbrogliarle.	
63	Sono spesso chiuso/a nei confronti di coloro che mi criticano e mi rifiutano.	
64	Ho dei segreti interni che non voglio fare sapere a coloro che mi stanno vicino.	
65	E' colpa mia se i miei genitori non mi amano abbastanza.	
66	Non permetto alle persone di conoscermi realmente.	
67	Una delle mie più grandi paure è che i miei difetti vengano scoperti.	
68	Non riesco a capire come qualcuno possa amarmi.	
69	La maggior parte di ciò che non riesco a realizzare nel mio lavoro (o a scuola), le altre persone invece lo sanno fare meglio di me .	
70	Quando finalmente ottengo un successo, sono incompetente nella sua gestione.	
71	Molte altre persone sono più competenti di me nelle aree lavorative e nel perseguire il successo.	
72	Sono un fallito/a.	
73	Non ho così tanto talento quanto ne hanno gli altri nel loro lavoro.	
74	Non sono così intelligente, come la maggior parte delle persone dimostra di essere nelle attività lavorative o scolastiche.	
75	Sono umiliato/a per i miei fallimenti e la mia inadeguatezza nella sfera lavorativa.	
76	Mi sento imbarazzato in mezzo ad altre persone perché non sono alla loro altezza in termini di realizzazione.	
77	Quando paragono i miei risultati con quelli ottenuti dagli altri, mi sento inadeguato/a.	
78	Non mi sento in grado di cavarmela da solo/a nella vita di tutti i giorni.	
79	Ho bisogno che ci sia sempre qualcuno, pronto ad aiutarmi.	
80	Non mi sento di riuscire a superare le sfide della vita da solo/a.	
81	Penso che gli altri possano prendersi cura di me meglio di come potrei fare io stesso.	
82	Ho problemi ad affrontare un compito nuovo fuori dal lavoro, a meno che non ci sia qualcuno a guidarmi.	
83	Nello svolgere le attività di ogni giorno, mi ritengo una persona dipendente dagli altri.	

84	Comprometto qualsiasi cosa in cui mi cimento, anche fuori dal lavoro (o dalla scuola).	
85	Sono poco efficiente in molti campi della vita.	
86	Se, nelle situazioni quotidiane, mi baso sul mio giudizio, finisco per prendere la decisione sbagliata.	
87	Mi manca il buon senso.	
88	Il mio giudizio non è attendibile, nelle situazioni di ogni giorno.	
89	Non mi sento sicuro della mia capacita di risolvere i problemi che sorgono ogni giorno.	
90	Mi sento di aver bisogno di qualcuno su cui mi possa appoggiare per avere consigli su problemi pratici.	
91	Mi sento più come un bambino, che come un adulto, quando devo gestire le responsabilità di ogni giorno.	
92	Sento opprimenti le responsabilità della vita di ogni giorno.	
93	Non riesco a liberarmi dalla sensazione che qualcosa di brutto stia per accadere.	
94	Sento che un disastro (naturale, dovuto ad evento criminali, finanziari o medici) potrebbe colpirmi in qualsiasi momento.	
95	Ho paura di poter finire in rovina.	
96	Ho paura di essere oggetto di azioni ostili da parte degli altri.	
97	Prendo grandi precauzioni per evitare di ammalarmi o farmi male.	
98	Ho paura che mi si stia sviluppando una grave malattia, anche se il medico non ha diagnosticato niente di male.	
99	Sono una persona apprensiva.	
100	Mi preoccupo molto di tutte le cose negative che accadono nel mondo: crimini, inquinamento etc… .	
101	Sento di poter diventare pazzo.	
102	Avverto sovente che mi sta per venire un attacco di ansia.	
103	Spesso ho il timore di poter avere un infarto o un cancro anche se non ci sono motivi medici di cui preoccuparsi.	
104	Sento che il mondo è un posto pericoloso.	
105	Non sono riuscito a separarmi dai miei genitori, cosa che le altre persone della mia età sembrano saper fare.	
106	Io e i miei genitori siamo molto coinvolti emotivamente tra di noi.	
107	E' molto difficile, per me e per i miei genitori, mantenere riservata qualunque cosa, senza sentirci in colpa.	

108	Io e i miei genitori dobbiamo parlarci spesso perché, altrimenti, ci sentiamo colpevoli, feriti, delusi o troppo soli.	
109	spesso mi sento di non avere una identità separata dai miei genitori o dal mio partner	
110	Spesso mi sento come se i miei genitori stessero vivendo attraverso me e io non avessi una vita per conto mio.	
111	E' molto difficile per me mantenere le distanze dalle persone care e ho dei problemi se non posso condividere con loro i miei sentimenti.	
112	Sono talmente coinvolto/a con il mio partner o i miei genitori, che arrivo spesso a non sapere veramente chi io sia e che cosa voglia dalla vita.	
113	Ho delle difficoltà a separare il mio punto di vista o opinione da quello dei miei genitori o da quello del mio partner.	
114	Spesso mi sento di non avere privacy, quando ci sono i miei genitori o il mio partner	
115	Sento che i miei genitori sono o potrebbero essere feriti per il fatto che io viva per conto mio, lontano da loro.	
116	Lascio che gli altri facciano ciò che vogliono, pur di non avere noie.	
117	Penso che se faccio quel che voglio, ciò possa provocare troppi problemi.	
118	Sento di non avere altra scelta, se non cedere alle richieste degli altri, altrimenti essi reagiranno male e mi respingeranno.	
119	Nelle relazioni, permetto alle altre persone di avere la meglio.	
120	Ho sempre permesso agli altri di fare le scelte al posto mio, quindi non so cosa voglia realmente per me stesso/a.	
121	Sento che le più importanti decisioni che ho preso fino ad ora, non sono state realmente mie.	
122	Mi preoccupo molto di piacere alle altre persone affinché non mi rifiutino.	
123	Ho molti problemi a chiedere che i miei diritti vengano rispettati e che le mie emozioni vengano considerate.	
124	Quando vengo ferito, tendo a riavvicinarmi di nuovo alle persone, invece di manifestare la mia rabbia.	
125	Cerco di mantener una certa distanza da persone che mi incutono soggezione, pur di evitare il confronto.	
126	Antepongo le esigenze degli altri alle mie, altrimenti mi sento in colpa.	
127	Mi sento veramente in colpa quando rattristo o deludo qualcuno.	
128	Io do molto alle altre persone, più di quanto riceva in cambio.	

129	Sono quello che solitamente finisce con il prendersi cura delle persone a cui sono vicino.	
130	Se amo una persona, sopporto qualunque cosa da lui/lei.	
131	Sono una brava persona, perché penso agli altri più che a me stesso.	
132	A lavoro sono solitamente quello/a che si offre volontario per svolgere i compiti più gravosi o noiosi.	
133	Non importa quanto sia impegnato/a, riesco sempre a trovare del tempo per gli altri.	
134	Posso cavarmela con poco, perché le mie pretese sono veramente basse.	
135	Sono felice soltanto quando anche coloro che sono attorno a me stanno altrettanto bene.	
136	Sono così occupato a fare le cose per gli altri a cui tengo, da avere poco tempo per me stesso.	
137	Sono sempre stato quello/a che sa ascoltare i problemi degli altri.	
138	Mi sento più soddisfatto quando faccio i regali, piuttosto che quando li ricevo.	
139	Le altre persone dicono che faccio troppo per gli altri e non abbastanza per me stesso.	
140	Non importa quanto dia agli altri, non è mai abbastanza.	
141	Se faccio ciò che voglio, mi sento a disagio.	
142	E' molto difficile per me chiedere agli altri di attenersi alle mie esigenze.	
143	Ho timore di perdere il controllo delle mie azioni.	
144	Ho paura che potrei seriamente fare del male a qualcuno, fisicamente ed emotivamente, se la mia rabbia si scatenasse.	
145	Sento che devo sempre controllare le mie emozioni e i miei impulsi, altrimenti potrebbe accadere qualcosa di brutto.	
146	Tutta la rabbia e il risentimento che non ho espresso, si sono ormai accumulati dentro di me.	
147	Sono troppo controllato per fare trasparire le mie emozioni positive agli altri (ad esempio l'affetto e il far vedere che ci tengo).	
148	Trovo imbarazzante esprimere i miei sentimenti a qualcuno.	
149	Trovo difficile essere affettuoso/a e spontaneo/a.	
150	Controllo me stesso/a così tanto, che gli altri pensano che io sia senza emozioni.	
151	Le persone mi giudicano ansioso.	

152	Devo essere il migliore (o la migliore) nella maggior parte delle cose che faccio; non accetto di buon grado di essere il secondo/a .	
153	Mi sforzo di tenere quasi tutto in perfetto ordine.	
154	La maggior parte del tempo devo apparire al meglio delle mie possibilità.	
155	Cerco sempre di fare il mio meglio perché non mi piace accontentarmi di meno.	
156	Ho tante di quelle cose da fare che non ho molto tempo per rilassarmi realmente.	
157	La maggior parte di ciò che faccio non è abbastanza buono, penso sempre di poter fare di più.	
158	Devo sempre far fronte perfettamente a tutte le mie responsabilità.	
159	Sento che c'è in me una smania di ottenere risultati concreti e fare anche in modo che nessuna cosa venga lasciata in sospeso.	
160	Le mie relazioni non vanno bene, perché sono sempre troppo impegnato nel fare varie cose.	
161	La mia salute ci sta rimettendo, perché mi metto eccessivamente sotto pressione, pur di fare le cose al meglio.	
162	Spesso sacrifico il piacere e la felicità, pur di conseguire i miei obbiettivi.	
163	Quando commetto un errore, merito delle critiche severe.	
164	Non posso permettermi di contare sulla indulgenza degli altri, oppure sul trovare scuse per i miei errori.	
165	Sono una persona veramente competitiva.	
166	Attribuisco molta importanza al denaro e allo status.	
167	Devo sempre essere il numero uno, quando mi metto in una cosa.	
168	Ho molti problemi ad accettare i rifiuti delle persone.	
169	Spesso mi arrabbio o divento irritabile, se non posso ottenere ciò che voglio.	
170	Mi sento una persona speciale e non dovrei pertanto sottostare a molte delle restrizioni subite dagli altri.	
171	Odio essere limitato/a o impedito/a nel fare ciò che voglio.	
172	Non mi sento obbligato a rispettare le regole e le normali convenzioni che gli altri seguono.	
173	Sento che ciò che io posso dare è di ben più grande valore rispetto al contributo di altri.	
174	Solitamente metto i miei bisogni prima di quelli degli altri.	

175	Di solito sono così assorbito dalle mie priorità, da non avere tempo da dedicare agli amici e alla famiglia.	
176	Le persone mi dicono spesso che io appaio troppo assillante, in merito al giusto modo di fare le cose.	
177	Mi irrito molto quando le persone non fanno ciò che chiedo.	
178	Non riesco a sopportare che le persone mi dicano cosa devo fare.	
179	Ho grande difficoltà a smettere di bere, fumare, mangiare troppo e, in genere, a sospendere i comportamenti che riconosco nocivi.	
180	Sembra che io non riesca a disciplinarmi nel completare i compiti noiosi e di routine.	
181	Sono spesso impulsivo/a ed esprimo le emozioni in modo tale che finisco per ferire le persone.	
182	Se non riesco a raggiungere un obbiettivo, divento facilmente frustrato/a e mi tiro indietro.	
183	Sto passando un momento molto brutto, in quanto sacrifico ogni gratificazione, pur di raggiungere gli obbiettivi a lungo termine.	
184	Spesso accade che quando inizio a sentire la rabbia non riesco a controllarla.	
185	Tendo a fare le cose ad ogni costo, anche quando mi rendo conto che sono negative.	
186	Mi annoio molto facilmente.	
187	Quando i compiti diventano difficili, solitamente non riesco a perseverare e a completarli.	
188	Non riesco a concentrarmi su niente per molto tempo.	
189	Non riesco a fare facilmente le cose noiose, anche quando so che sono per il mio bene.	
190	Perdo facilmente il controllo alla minima offesa.	
191	Raramente sono capace di mantenermi coerente con le mie decisioni.	
192	Non nascondo mai come mi sento realmente anche se ciò può provocare dei problemi.	
193	Spesso mi comporto in maniera tanto impulsiva da dovermene poi pentire.	
194	Per me è importante piacere a quasi tutte le persone che conosco.	
195	Cambio il mio modo di essere in base alle persone con cui sto, così piacerò loro di più.	
196	Mi sforzo di sentirmi accettato.	
197	La mia autostima è basata in gran parte su come le personne mi vedono.	

198	Se avrò soldi e intelligenza le persone importanti mi faranno sentire interessante	
199	Spendo molto tempo ad occuparmi del mio aspetto fisico, così le persone mi stimeranno di più.	
200	I miei risultati hanno più valore se gli altri se ne accorgono.	
201	Sono così concentrato a sentirmi accettato che qualche volta non so chi sono.	
202	Trovo difficile perseguire i miei obbiettivi senza tenere in considerazione come gli altri risponderanno alle mie scelte.	
203	Se guardo alle decisioni prese nella mia vita mi accorgo che ho preso la maggior parte di queste considerando l'approvazione degli altri.	
204	Anche se qualcuno non mi piace, voglio lo stesso piacere a lui / a lei.	
205	Mi sento poco importante se non ricevo molte attenzioni da parte degli altri.	
206	Se faccio una osservazione durante una riunione o vengo presentato ad una assemblea, mi aspetto riconoscimenti e ammirazione.	
207	Mi sento una persona interessante se ricevo molti elogi e complimenti	
208	Anche quando sembra che le cose vanno bene, sento che è solo una situazione temporanea.	
209	Se succede qualcosa di buono, mi preoccupo che avverrà presto qualcosa di brutto.	
210	Non si è mai abbastanza attenti, qualcosa andrà comunque quasi sempre male.	
211	Temo di restare senza soldi, non importa quanto duramente io lavori.	
212	Temo che una decisione sbagliata possa provocare un disastro	
213	Spesso mi tormento anche sulle decisioni meno importanti, perché le conseguenze di un errore sembrano essere troppo serie.	
214	Preferisco pensare che le cose non andranno a buon fine, in modo tale da non restare deluso se andranno male.	
215	Mi concentro più sugli eventi e sugli aspetti della vita negativi che su quelli positivi.	
216	Tendo ad essere pessimista.	
217	Le persone a me vicino mi considerano una persona ansiosa e/o apprensiva.	
218	Se le persone si entusiasmano troppo per qualcosa, mi infastidisco e sono portato ad avvertirli sulle cose che potrebbero andare male.	
219	Se faccio errori, merito di essere punito.	

220	Se non cerco di fare del mio meglio, mi devo aspettare di perdere.	
221	Se faccio errori, non ci sono scuse.	
222	Le persone che non danno il massimo, dovrebbero essere in qualche modo punite.	
223	La maggior parte delle volte non accetto le scuse che le altre persone fanno. Semplicemente non vogliono accettare le responsabilità e ne pagheranno le conseguenze.	
224	Se non adempio al mio dovere, ne pagherò le conseguenze.	
225	Penso spesso agli errori che ho fatto e mi arrabbio con me stesso.	
226	Quando qualcuno sbaglia ho difficoltà a mettere in pratica la frase: "perdona e dimentica".	
227	Mantengo rancore anche dopo che qualcuno si è scusato.	
228	Mi infastidisco quando penso che qualcuno si è tirato fuori dai guai troppo facilmente.	
229	Mi arrabbio quando le persone si scusano o danno ad altri la colpa dei loro problemi.	
230	Non importa perchè commetto un errore, se faccio qualcosa di sbagliato devo pagarne le conseguenze.	
231	Mi colpevolizzo duramente per le cose che non riesco ad ottenere.	
232	Sono una persona cattiva che merita di essere punita.	

	Evento	Valore		Evento	Valore
1	Morte di un figlio	19,33	31	Conflitti con familiari non conviventi	12,11
2	Morte del coniuge	18,76	32	Trasferimento in un altro paese	11,37
3	Sentenza di carcerazione	17,60	33	Menopausa	11,02
4	Morte di un familiare stretto	17,21	34	Difficoltà finanziarie moderate	10,91
5	Infedeltà del coniuge	16,78	35	Separazione da una persona significativa (amico, parente)	10,68
6	Grosse difficoltà finanziarie	16,57	36	Sostenere un esame importante	10,44
7	Crollo negli affari	16,46	37	Separazione dal coniuge non dovuta a conflitti	10,33
8	Licenziamento	16,45	38	Cambiamento negli orari di lavoro	9,96
9	Aborto o figlio nato morto	16,34	39	Nuova persona in casa	9,71
10	Divorzio	15,93	40	Pensionamento	9,33
11	Separazione coniugale dovuta a conflitti	15,93	41	Cambiamento delle condizioni di lavoro	9,23
12	Chiamata in giudizio per gravi violazioni della legge	15,79	42	Cambiamento nel tipo di lavoro	8,84
13	Gravidanza non desiderata	15,57	43	Rottura con il/la ragazzo/a	8,80
14	Ricovero in ospedale di un familiare (grave malattia)	15,30	44	Cambiamento di residenza (nuova città)	8,53
15	Disoccupazione per un mese	15,26	45	Cambiamento nella scuola	8,15
16	Morte di un caro amico	15,18	46	Termine degli studi	7,61
17	Retrocessione nel lavoro	15,05	47	Un figlio lascia la casa (per college, ecc.)	7,20
18	Grave malattia fisica personale	14,61	48	Riconciliazione coniugale (dopo che il partner ha lasciato la casa)	6,95

19	Inizio di relazione extraconiugale	14,09	49	Violazione della legge di grado lieve	6,05
20	Perdita di oggetti personali di valore	14,07	50	Nascita di un figlio vivo (per la madre)	5,91
21	Causa legale	13,78	51	Gravidanza della moglie	5,67
22	Insuccesso accademico (esami o corso)	13,52	52	Matrimonio	5,61
23	Matrimonio del figlio senza consenso	13,24	53	Promozione	5,39
24	Rottura di fidanzamento o relazione	13,23	54	Malattia fisica personale minore (che richiede visita medica)	5,20
25	Aumento dei conflitti coniugali	13,02	55	Trasloco (nella stessa città)	5,14
26	Aumento dei conflitti con familiari conviventi	12,83	56	Nascita di un bambino (per il padre), adozione	5,13
27	Aumento dei conflitti con fidanzato/a, partner	12,66	57	Inizio della scuola	5,09
28	Grosso debito (più di metà del guadagno annuale)	12,64	58	Fidanzamento del figlio	4,53
29	Partenza del figlio per il servizio di leva	12,32	59	Fidanzamento	3,79
30	Conflitto con il capo o i collaboratori	12,21	60	Gravidanza desiderata	3,56
			61	Matrimonio del figlio/a con consenso	2,94

Gentile familiare le chiedo di rispondere alle domande del seguente questionario, mettendo un segno sulla casella che le sembra più adatta.
Il questionario è anonimo e i dati saranno presi in considerazione al fine di valutare lo stress dei caregiver impegnati in attività di cura e assistenza a un proprio familiare affetto da demenza.

DATI DEMOGRAFICI DEL FAMILIARE IMPEGNATO IN ATTIVITÁ DI CURA

- SESSO:
  - MASCHIO
  - FEMMINA

- ETÁ:
  - 18 - 29
  - 30 - 39
  - 40 - 49
  - 50 - 59
  - 60 - 69
  - 70 - 79
  - 80 e oltre

- TITOLO DI STUDIO
  - NESSUNO
  - LICENZA ELEMENTARE
  - LICENZA MEDIA INFERIORE
  - DIPLOMA
  - LAUREA

- SITUAZIONE LAVORATIVA:
  - OCCUPATO , PROFESSIONE: _____
  - DISOCCUPATO
  - PENSIONATO

- STATO CIVILE:
  - SPOSTATO
  - DIVORZIATO/SEPARATO
  - CELIBE/NUBILE
  - VEDOVO/A

- DA QUANTI MEMBRI E' COMPOSTO IL NUCLEO FAMILIARE DEL PAZIENTE _____

- RAPPORTO DI PARENTELA CON IL FAMILIARE AFFETTO DA DEMENZA:
  - CONIUGE
  - FIGLIO/A
  - FRATELLO/SORELLA
  - NIPOTE
  - GENITORE
  - ALTRO: _____

DATI CARICO ASSISTENZIALE

- CONVIVE CON IL FAMILIARE AFFETTO DA DEMENZA?

  SI
  NO

- OLTRE A QUESTA PERSONA CI SONO ALTRI FAMILIARI NON AUTOSUFFICIENTI DI CUI SI DEVE OCCUPARE?

  SI
  NO

- PER QUANTE ORE NELL'ARCO DELLA GIORNATA SI PRENDE CURA DEL SUO FAMILIARE? ____

- NELL'ASSISTENZA DEL SUO FAMILIARE PUO' CONTARE SULL'AIUTO DI ALTRI MEMBRI DELLA FAMIGLIA, O DI AMICI?

  SI In media per quante ore al giorno? _____
  NO

- NELL'ASSISTENZA DEL SUO FAMILIARE USUFRUISCE DI SERVIZI DEL VOLONTARIATO?

  SI In media per quante ore al giorno? _____
  NO

- USUFRUISCE DI SERVIZI CHE L'AIUTINO NELL'ASSISTENZA DEL PAZIENTE? (sono possibili più risposte)

  ASSISTENZA DOMICILIARE (persone addette al momento del bagno, delle alzate ecc.)

  Per quante ore al giorno? _____

  CENTRO DIURNO

  In media per quante ore al giorno? _____

  Specificare quanto frequenta il centro diurno:
  tutto il giorno tutti i giorni
  mezza giornata tutti i giorni
  tutto il giorno alcuni giorni a sett.
  mezza giornata alcuni giorni a sett.

  BADANTE

  In media per quante ore al giorno? _____

  Specificare se la badante è presente:
  giorno e notte
  solo di giorno
  per mezza giornata
  solo di notte

  STRUTTURA RESIDENZIALE (24h)

DATI DEMOGRAFICI DEL PAZIENTE AFFETTO DA DEMENZA

- SESSO:
  - MASCHIO
  - FEMMINA
- ETÁ:
  - 18 - 29
  - 30 - 39
  - 40 - 49
  - 50 - 59
  - 60 - 69
  - 70 - 79
  - 80 e oltre
- SITUAZIONE LAVORATIVA PRECEDENTE:
  - OCCUPATO ,
  - PROFESSIONE:_____
  - DISOCCUPATO
  - PENSIONATO
- HA ANCORA UN CONIUGE?
  - NO
  - SI → IL CONIUGE DEL PAZIENTE
    - Vive in casa col paziente
    - Vive lontano
    - Vive vicino
- ANNI DI MALATTIA: _____
- ETA' DI ESORDIO_____
- TIPO DI DEMENZA:
  - REVERSIBILE
  - IRREVERSIBILE
    - DA ALZHEIMER
    - FRONTO-TEMPORALE
    - CORPI DI LEWY
    - VASCOLARE
    - ALTRO
- HA DISTURBI DEL COMPORTAMENTO?
  - SI
  - NO

Descrizione delle caratteristiche delle scale

Zarit Burden Interview (ZBI)

La ZBI-22 è una scala di valutazione derivata da una versione preliminare con 29-items (Zarit et al., 1980) che può essere autosomministrata o somministrata da un valutatore. Le domande misurano l'impatto della disabilità del paziente sulla qualità di vita del caregiver, la sofferenza psicologica, le difficoltà finanziarie, la vergogna, il senso di colpa e le difficoltà nei rapporti sociali e familiari, e questo attraverso una scala Likert a cinque punti con risposte da 0 (mai) a 4 (quasi sempre), con punteggio totale varia da 0 (peso del tutto assente) a 88 (livello massimo di peso).

Nella versione originale della scala sono stati ricavate due sottoscale: la Personal Strain che è formata da degli items che riflettono il disagio psicologico del familiare, cioè la percezione soggettiva del carico, e la Role Strain che è costituita degli items che rappresentano l'impatto della malattia sulla vita del caregiver in generale, e quindi il carico materiale ed oggettivo. Per quanto riguarda la determinazione del livello di burden (Zarit et al.,1987), i punteggi al di sotto di 20 indicano assenza di burden, quelli compresi tra 21 e 40 un peso da lieve a moderato, tra 41 e 60 da moderato a severo e infine valori compresi tra 61 a 88 un burden severo. Le proprietà psicometriche sono state studiate e confermate sia nella versione originale (Zarit et al.,1990) che in quella italiana (Chattat et al., 2010).

Clinical Dementia Rating Scale (CDR)

Il Clinical Dementia Rating Scale di Hughes et al. (1982) fornisce una scala per la classificazione clinica globale della demenza. Prevede un'intervista al familiare del paziente che esplora 6 aree: memoria, concentrazione, giudizio e capacità di risolvere i problemi, attività domestiche e sociali, assistenza personale. Utilizza una scala a 5 punti (0 = nessuna compromissione; 5 = demenza terminale). I punteggi assegnati vanno da 0 (assenza di deficit) a 3 (demenza grave). I punteggi 1 e 2 corrispondono a demenza lieve e moderata. Un punteggio di 0.5 viene assegnato in caso di demenza dubbia. Il punteggio totale fornisce un giudizio di gravità complessivo quantitativo.

L'utilità della CDR è rappresentata dal fatto che fornisce una scala di valutazione che prende in considerazione molte caratteristiche di un determinato paziente rendendosi particolarmente pratica

in quelle situazioni in cui si vogliano studiare globalmente le funzioni cognitive e comportamentali di un soggetto anziano. In tale contesto è applicabile sia nell'ambito di forme lievi che di forme severe di demenza e a soggetti che non sono né chiaramente sani né chiaramente dementi.

Revised Scale For Caregiver Self-Efficacy

Descrizione della misura: L'auto-efficacia è un costrutto dalla teoria dell'apprendimento sociale, e si riferisce a una credenza soggettiva che una persona ha circa la sua capacità di portare a termine certi tipi di comportamento. Questa misura (Steffen, McKibbin, Zeiss, Gallagher-Thompson, & Bandura, 2002) contiene 15 articoli in 3 sottoscale (auto-efficacia per l'ottenimento di tregua, in risposta a comportamenti dirompenti dei pazienti, e il controllo sconvolgenti pensieri sul caregiving). Gli articoli sono valutati su una scala 0-100 per le attuali convinzioni, con lo stelo di "Quanto sei sicuro che tu ...", e con oggetti come "Potete chiedere a un amico / familiare di stare con _____ per un giorno in cui hai bisogno di vedere un medico per te stesso? "

L'articolo è disponibile nel link sottostante fornisce medie e deviazioni standard per ciascun elemento e ampie informazioni sulla affidabilità e validità. Coefficienti alfa sono più di 0,8 per ciascuna delle tre sottoscale.

Rotter's Locus of Control Scale

Strumento ideato da J.B. Rotter che misura il locus of control (LoC), una variabile psicologica che indica il grado di percezione rispetto al controllo del proprio destino e gli eventi.

Quando una persona crede che il verificarsi di determinati eventi significativi (rinforzi) sia dovuto al proprio comportamento si parlerà di locus of control interno, mentre se crede che dipenda dal caso, dalla fortuna o da forze superiori le si attribuirà un "locus of control" esterno.

Il questionario di Rotter si riferisce ad una concezione unidimensionale del locus of control. Gli individui si dispongono lungo un continuum di credenze di cui internalità (credenza nel proprio potere nel determinare gli eventi) e esternalità (credenza nell'influenza di forze al di fuori del proprio controllo) sono i due poli opposti.

Il tempo di somministrazione è 10-15 minuti. Il soggetto deve indicare, per ogni item, quale delle due affermazioni ritiene più vicina al suo pensiero.

Va assegnato un punto alle seguenti affermazioni: 1A, 2B, 3B, 4B, 5A, 6A, 7A, 8B, 9B, 10B, 11B, 12B, 13B poi vanno sommate le affermazioni. I punteggi vanno da un minimo di 0 punti ad un massimo di 13 punti. Un alto punteggio indica un profilo di attribuzione esterno (esternalizzatore); un punteggio basso indica un locus interno.

Young Schema Questionnaire

Lo Young Schema Questionnaire (YSQ; Young, 1995) è un semplice questionario d'autovalutazione per descrivere i principali schemi precoci di personalità.

Scoring: per ciascuna area, contare quante volte è stato riportato il valore 5 o 6. Se il numero di volte è superiore a 5, è probabile che quello schema sia attivo

J. Young indica 5 domini entro cui si collocano i principali schemi maladattivi precoci:

1. Distacco e rifiuto
2. Mancanza di autonomia e abilità
3. Mancanza di regole
4. Eccessiva attenzione ai bisogni altrui
5. Ipercontrollo e inibizione

Questionario sugli Eventi di Vita

(Edizione: 1981, Edizione italiana a cura di Fava G.A. e Osti R.M.A., O.S., Firenze)

La scala costituisce uno strumento epidemiologico che contiene un insieme di variabili, potenzialmente indipendenti, che possono essere studiate su un paziente o una popolazione di controllo. Essa permette di rilevare la presenza di eventi stressanti nei sei mesi precedenti la comparsa sintomatica della malattia. La scala classifica 61 specifici eventi in ordine di gravità.