



## Hooldaja enesehindamise ankeet\*

Läbipõlemise/kurnatuse nähud	Mitte kunagi	Mõnikord	Tihti	Alati
Ma ei suuda uinuda või ärkan tihti üles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mul ei jätku päeva jooksul energiat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma söön liiga palju või liiga vähe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haigestun sagedamini (gripp, külmetushaigused, peavalud).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kärsitu või ärritun kergesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen ennast süüdi, et ei tee piisavalt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mul on raskusi igapäevastele lihtsatele töödele keskendumisel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hakanud rohkem unustama.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma ei tee enam asju, mida varem nautisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mu sotsiaalne isoleeritus sõpradest ja perekonnast on suurenenud.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen kurbust või masendust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen ärevust või olen mures.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ükski tegevus ei paku enam huvi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kui vastasite "Tihti" või "Alati" ükskõik millisele eespool loetletud väitele, siis võib olla õige aeg otsida abi oma tervishoiutöötajalt või kohalikust tervise- ja sotsiaalabi võrgustikust, sest te peate hoolitsema ka iseenda eest!

\* See ei ole mõeldud asendada arstlikku konsultatsiooni. Kui teil on mõni terviseprobleem, siis pidage palun nõu oma arstiga.

### Koostatud ettevõttes UAB Teva Baltics filiaal Eestis

Teva meeskond hoolib väga meile toetuvate patsientide ja hooldajate ning kogukondade heaolust. Meie juhtroll maailma geneeriliste ravimite ja originaalravimite tööstuses ja tervishoiupartneritele uudsete lahenduste pakkumisel on unikaalselt muutnud lähenemisviisi kogu maailma tervishoius. Oleme pühendunud koostööle farmaatsiaettevõtetest partneritega, et muuta hooldajarolli teile kergemaks.

NPS-EE-NP-00140