



照護者專題

照護者自我照顧的評估

照護者自我照顧的評估



以下的問卷可以評估照護者是否做好自身的照顧。請對每一問題選一個答案，答完就可以知道：

1. 你是否每天有健康的飲食，充份的睡眠和運動？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
2. 你是否定時看牙醫，家庭醫師或其他醫護人員？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
3. 你是否定期做些活動為自己充電？
 - 總是如此



照護者專題

照護者自我照顧的評估

- 有時候
 - 幾乎沒有
4. 你是否對自己有幽默感，讓自己每天開懷而笑？
- 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
5. 你是否會找時間享受一個人獨處？
- 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
6. 你是否會找時間和朋友在一起？
- 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
7. 你是否能實話實說，而不說別人想聽的話？
- 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
8. 你是否儘量不說別人的壞話？
- 總是如此
 - 有時候



照護者專題

照護者自我照顧的評估

- 幾乎沒有
- 9. 你是否能實話實說，即使這話並不是你所照護的親人和家人願意聽的？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
- 10. 對照護上的難題，你是否會想法解決？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
- 11. 你是否能堅持並拒絕你所照護的親人不合理的要求？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
- 12. 你是否會處理完一些經常消耗你精力的狀況？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
- 13. 你是否能恰當地發洩憤怒和挫折感？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有



照護者專題

照護者自我照顧的評估

14. 當你覺得壓力太大或悲傷時，是否有人可以傾訴？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
15. 從開始當照護者以來，你是否改變生活方式以改進自我照護的素質？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
16. 你是否讓家人和朋友知道你什麼時候真正需要何種幫助？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
17. 你是否參加病友會或照護團體的活動？
 - 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
18. 你是否和所照護親人的醫師和護理人員維持良好的關係？
 - 總是如此
 - 有時候



照護者專題

照護者自我照顧的評估

- 幾乎沒有
19. 如果付得起，你是否會僱用臨時看護？
- 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
20. 你是否會從事打坐，祈禱和其他心靈的活動？
- 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有
21. 如果你金錢及安排照護沒有問題，你會不會一年出去度兩次雙週的假期？
- 總是如此
 - 有時候
 - 幾乎沒有

答案分數：

總是如此 - 5 分

有時候 - 3 分

幾乎沒有 - 1 分

如果你的分數是：

96-100 太好了，你的自我照顧是令人感動的。

90-95 恭喜你，你的自我照顧非常好。





照護者專題

照護者自我照顧的評估

- 80-89 非常好，你很重視自我照顧，好好維持。
- 70-79 很好，你自我照顧的方向正確，繼續努力。
- 60-69 不錯，你的自我照顧有進步，好好加油。
- 50-59 還好，有什麼地方需要改善嗎。
- 40-49 可以，你是否有注意自我照顧？
- 30-39 m.....你怎麼樣了？
- 0-29 糟糕，你應趕快去看醫生或心理健康人員，加強自我照顧。

以上的問卷是不是提醒你注意自我照顧？有那幾項需要改進？對每一項要改進的地方，做出計劃，然後開始逐項進行。不必急著馬上完成所有的改進計劃。只要你開始改進自我照顧，你就會覺得生活品質逐漸變好。 P

作者介紹：

本文作者 Pauline Sulvucci 是美國 SelfCare Connection 的負責人。她專精於出版書籍，錄影帶及開課來幫助居家照護慢性病人，以提高生活品質。她自身也是慢性病人的照護者。

