



給照顧者

你有憂鬱的現象嗎？

你有憂鬱的現象嗎



你有憂鬱的現象嗎？請回答下列問題看看：

1. 你是否攝取營養充分的食物，有充足的睡眠和運動？
 - ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
2. 你是否固定的訪視家庭醫生、牙醫和其他的醫護人員？
 - ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
3. 你會不會定期從事一些讓自己恢復活力的事？



給照顧者

你有憂鬱的現象嗎？

- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
4. 你有沒有足夠的幽默感讓自己每天能夠發笑？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
5. 你有沒有讓自己享有自己的時間？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
6. 你有沒有找時間和朋友在一起？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
7. 你有沒有寧可說出實話而不說別人喜歡聽的話？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
8. 你有沒有不說別人的壞話？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候



給照顧者

你有憂鬱的現象嗎？

- ◆ 幾乎很少
9. 你有沒有對你照顧的患者或家人說他們不喜歡聽的話？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
10. 對照顧患者較艱鉅的挑戰，你是不是能找出解決的辦法？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
11. 對於患者不合理的要求，你是不是能拒絕而且堅持到底？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
12. 你有沒有排除一些耗費自己精力的狀況或場合？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
13. 你有沒有讓自己適當地表達憤怒和挫折感？



給照顧者

你有憂鬱的現象嗎？

- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
14. 當壓力太大或悲傷時，你有沒有人可以傾訴？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
15. 自從你開始照顧患者以來，你有沒有做任何改變來改進自我照顧的品質？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
16. 你有沒有清楚地讓家人或朋友知道你需要他們的協助和需要的時候？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
17. 如果有病友互助團體的活動，你會不會參加？
- ◆ 經常如此
 - ◆ 有時候
 - ◆ 幾乎很少
18. 你有沒有和患者的醫護人員保持良好的關係？



給照顧者

你有憂鬱的現象嗎？

- ◆ 經常如此
- ◆ 有時候
- ◆ 幾乎很少

19. 如果有方便而且費用適當的居家護理，你會不會僱用？

- ◆ 經常如此
- ◆ 有時候
- ◆ 幾乎很少

20. 你練習過靜坐冥想、祈禱或其他精神上的修鍊嗎？

- ◆ 經常如此
- ◆ 有時候
- ◆ 幾乎很少

21. 如果照顧患者的精力和財力沒有問題，你每年會去兩次二個星期的渡假嗎？

- ◆ 經常如此
- ◆ 有時候
- ◆ 幾乎很少

分數計算：

- ◆ 經常如此： 五分
- ◆ 有時候： 三分
- ◆ 幾乎很少： 一分



給照顧者

你有憂鬱的現象嗎？

你的總分：

- 96-100: 難以置信，你的自我照顧令人讚嘆！
90-95: 恭喜！你自我照顧得很好。
80-89: 好極了！你很重視自我照顧，好好保持這習慣。
70-79: 非常好！你自我照顧的方向正確，加油！
60-69: 很好！你的自我照顧有進步，繼續努力。
50-59: 好。你知道那裏需要改進嗎？
40-49: 還好。但你想到要好好照顧自己嗎？
30-39: 嗯……你怎麼搞的？
0-29: 哎呀！趕快去看醫生來加強照顧自己！

你該怎麼做？

你有沒有什麼特別的問題讓你覺得需要更加留意照顧自己？是什麼問題呢？針對每一個問題想出解決的步驟。將問題按重要順序一個一個地處理，不必急於一次解決所有的問題。當你按步驟去達到自我照顧的目標時，你會發現生活的品質也隨著改善。 

參考資料：

“The Family Caregiver Self-Care Quiz”, Pauline Salvucci,
Web of Care, July, 2000

