

宜蘭縣政府衛生局照顧者壓力自我評估

評量日期：_____ 評量人：_____ 單位：_____

受評者：_____；身分證字號：_____

性別： 男 女；年齡：_____；電話：_____

居住地址：_____鄉鎮市_____路（街）_____段_____巷_____弄_____號_____樓

➤ 請您在看了下列14項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。（如：若您很少感到疲倦，就圈1分的位置）

※ 量表來源：中華民國家庭照顧關懷總會

| | 從 來 沒 有 | 很 少 如 此 | 有 時 如 此 | 常 常 如 此 |
|-------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 感到疲倦 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 體力上負擔重 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 我會受到他的情緒影響 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 因為照顧他讓您的健康變壞了 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 感到心力交瘁 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 照顧他讓您精神上覺得痛苦 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 當您和他在一起時，會感到生氣 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 與親朋好友交往受影響 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 您必須時時刻刻都要注意他 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 照顧他的花費大，造成負擔 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 不能外出工作家庭收入受影響 | 0 | 1 | 2 | 3 |

總分：_____

● 將14題分數加起來總分的分數：

- 0~13分：您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去！
- 14~25分：您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。
- 26~42分：您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質。

● 26分以上請填寫下題

是否願意衛生局或衛生所進行後續關懷

是 (電訪 心理諮商-地點： _____衛生所宜蘭縣政府衛生局) 否

宜蘭縣政府衛生局 關心您

簡式健康量表(BSRS-5)

說明:本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況,請您仔細回想在最近一星期中(包括今天),這些問題使您感到困擾或苦惱的程度,然後勾選一個您認為最能代表您感覺的答案。

| | 完全 沒有 | 輕 微 | 中等 程度 | 厲 害 | 非常 厲害 |
|-------------------------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 1. 睡眠困難, 譬如難以入睡、易醒或早醒…… | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安…… | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒…… | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落…… | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人…… | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★有自殺的想法…… | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

本題為附加題, 自殺想法評分為2分以上(中等程度)時, 即建議尋求專業輔導或精神科治療。

0-5分: 恭喜您, 您的身心健康狀況不錯, 繼續維持, 並多與他人分享您處理壓力的心得吧!

6-9分: 您的壓力有一點高, 建議您多吸收壓力處理的相關資訊, 必要時可以尋求專業醫療人員之協助。

10-14分: 您的身心健康狀況可能需要多留意, 請您多吸收壓力處理的相關資訊, 並建議您尋求專業醫療人員之協助。

15分以上: 您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助, 不妨考慮就近拜訪您的醫師, 或到醫療院所就診。

衛生福利部 24 小時安心專線: 1925 (依舊愛我) ※免付費

老朋友專線: 0800-228585(愛愛 幫我幫我) ※免付費

生命線專線: 1995 (要救救我)

張老師專線: 1980 (依舊幫您) ※免付費

宜蘭縣政府衛生局預約心理諮商專線: 03-9367885