

照顧者壓力自我測驗				
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)	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 題的分數加起來的總分

- 總分是 0~13 分之間：您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
- 總分是 14~25 分之間：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。
- 總分是 26~42 分之間：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。

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會

★以下是我們建議家庭照顧者的自我照顧方式：

1.注意自我壓力警訊

最近是否常睡不好，甚至失眠、容易生氣或陷入沮喪？要注意這就是壓力警訊，千萬不要忽視，必要時請尋求專業人員的幫助。

2 保持正面樂觀

盡量用正面思考替代負面思考，保持心情愉悅，才不會讓壓力打倒自己。

3.吃好一點、睡飽一點

有好的體力才能照顧好家人，注意自己的營養均衡、充足睡眠，保持健康的身體！

4.每天稱讚及鼓勵自己

要肯定自己的照顧工作是很有價值的，不管在家照顧家人或出外工作一樣都很有貢獻。所以記得每天稱讚自己：我很重要！我的照顧的工作也很重要！

5.給自己休息的時間

不管多忙，都要給自己喘息的空間，做些自己能放鬆和喜歡的事。例如看場電影、散步、運動等，都能讓自己轉換心情喔！

6.維持原有社交活動及嗜好

在照顧過程中，還是要保有自己的生活空間，和老朋友聚會、參加社團等，不但可以調適照顧壓力，同時可為未來生活預作安排。避免在照顧任務終了時，感覺到生活失去重心、不知所措。

7.充分運用社會資源

尋求外界協助並非意味自己不夠孝順，孤軍奮戰常導致自己身心俱疲，也無法好好照顧家人，政府及民間單位都有提供居家照顧、居家護理、居家喘息等服務，適度運用社會服務能讓您照顧的更省力。

8.接納自己及被照顧者的情緒反應

情緒是正常、自然的心理反應，強忍著壓抑情緒，只會不斷累積，直到有一天爆發，後果會更難收拾。所以我們必須學習接受自己及家人挫折、沮喪甚至憤怒的情緒，並尋找健康的宣洩管道，如運動、找人聊聊、撥打諮商專線都是很好的方式。

9.你並不孤單

社會上有很多跟你一樣的照顧者，你可以參加一些民間單位舉辦的支持團體，和其他照顧者互相支持、加油打氣，你會感覺到照顧的路，你並不孤單。