

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

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。

◇ 衛生福利部安心專線：0800-788995（請幫幫 救救我）※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