

家庭照顧者壓力自我測驗量表

本表係提供家庭照顧者自我檢測身心狀況，請依據感覺勾選回答後，總計 14 項分數並參考下列相關建議。提醒您！若有睡眠、食慾受到影響，情緒不佳或產生輕生念頭，持續兩週以上者，請盡速來電尋求專業人員協助。

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 未	很 少	有 時	常 常
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.很難把他抱起來或移動他	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

將 14 項分數加起來的總分

1.總分是 0 分：非常好，您已經能夠克服照顧上所面臨的各種問題與壓力，希望您能主動與我們聯絡，分享您的寶貴經驗，讓其他照顧者也可以跟您一樣，擁有好的生活品質。

2.總分是 1~13 分之間：您調適得很好，請繼續保持下去，您可以選擇參加家庭照顧者的各項支持活動，藉著暫時離開照顧環境，讓自己在照顧的路上更好走喔！

3.總分是 14~25 分之間：小心喔！您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用服務來減輕照顧壓力，以免不知不覺被壓力壓垮喔！

4.總分是 26~42 分之間：糟糕！您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求協助，以確保您及受照顧者都能有良好的生活品質！