照顧者壓力測驗表

您是否正承受著照顧壓力而不自覺呢？提供照顧者壓力檢測表，讓您檢視自己的壓力指數有幾分喔!請把最符合自己感受的分數圈起來

完成測量後，可來電諮詢，尋求社會資源的協助喔！

**照顧者關懷電話0800-50-7272（有你，真好真好）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他/她。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 2.感到疲倦。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 3.體力上負擔重。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 4.很難把他抱起來或移動他/她。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 5.睡眠被干擾。(因為病人在夜裡無法安睡) | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 6.因為照顧他/她讓您的健康變壞了。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 7.感到心力交瘁。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 8.照顧他/她讓您精神上覺得痛苦。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 9.當您和他/她在一起時，會感到生氣。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 10.因為照顧家人，影響到您原先的旅行計畫。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 11.與親朋好友交往受影響。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 12.您必須時時刻刻都要注意他/她。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 13.照顧他/她的花費大，造成負擔。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |
| 14.不能外出工作，家庭收入受影響。 | 0  從來沒有 | 1  很少 | 2  有時候 | 3  經常 |

桃園市老人家庭照顧者支持服務據點

地址：楊梅區大模街10號2樓

電話：03-4855785

e-mail：ty.red@msa.hinet.net

桃園市家庭照顧者支持服務據點

地址：楊梅區大模街10號2樓

電話：03-4855785

e-mail：ty.red@msa.hinet.net

**服務內容**：

#### 居家照顧技巧到府指導

1. 服務對象：有照顧技巧方面需求之照顧者、剛出院病患回家後之照顧、缺乏照顧專業訓練之外籍監護工
2. 服務提供：聘請約聘護理師或其他專業人員提供服務
3. 服務次數：照顧技巧指導以每個家庭提供1次為原則，若1小時的確無法處理完所有的照顧問題，視案家需求最多2次。

#### 心理協談

服務方式：由約聘心理師或社工師提供服務予因擔任家庭照顧者而衍生與照顧有關之生涯規劃、情緒調適、壓力負荷、家庭關係等議題。

#### 照顧技巧訓練

1. 服務對象：家庭照顧者，每場次參與人數為10-15人。
2. 活動內容：針對家庭照顧者所需之基本照顧如：營養與飲食、灌食之注意事項、翻身拍背、行走或移位、如何協助沐浴、輔具之使用、被動關節運動、居家環境無障礙等，亦或老人常見之生心理狀態、認識失智症及如何與失智症者溝通等相關照顧知能

#### 家庭照顧者支持團體 ﹝不定期辦理，請來電洽詢﹞

#### 團體紓壓活動﹝不定期辦理，請來電洽詢﹞

#### 福利諮詢服務