

## 看护者健康自我评估表

作为看护者，您的身心健康很重要。只有您处于最佳状态时，您才能为亲人提供他们应有的照顾。这是一个简单的自我评估，可帮助您了解自己是否状况良好或需要更多帮助和支持。试试看！

### 活动

对于以下列出的活动，请使用 1-5 的量表来选择过去三个月中您认为各项活动得到及时处理的程度：

1. 很少 2. 偶尔 3. 有时 4. 经常 5. 总是

- |                           |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 照顾个人日常活动（例如进餐，卫生，洗衣服等） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 花时间与朋友和/或家人一起休闲娱乐      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 犒赏或奖励自己                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### 需求

对于以下列出关于我们的个人需求，请使用 1-5 的量表来选择您认为需求被满足的程度：

1. 很少 2. 偶尔 3. 有时 4. 经常 5. 总是

- |                 |   |   |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|---|
| 1. 得到自己所需的医疗服务  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 自我感觉良好       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 对自己的财务前景感到安心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 您的状况如何？

计算您的分数，看看总分是否超过 18 分—这意味着您表现不错，还有继续进步的空间。我们建议您定期使用这项自我评估表来观察自己的身心健康是否有所改善或有待改善。因此，请保留此评估，以便日后参考。

如果您的分数低于 18 分，或想提升自己的身心健康，改善自己的看护历程，请参考我们所设立的一个[在线资源](#)，提供您许多关于如何改善自己身心健康的信息及贴士。希望您能从中获益。

请注意：以上评估只供看护者参考，了解自己的整体身心健康状况，不适用于诊断任何疾病。

以上评估表（称为“看护者健康快速自我评估表”）是由圣路易斯大学的 Susan Tebb, Mara Berg-Weger 和 Doris M. Rubio 开发的. 我们得到允许在此处使用，非常感谢