慢性病自我照顧行為量表 第4c版

*所有的填答資料將予以保密*

填寫此問卷時，請回想您過去這一個月的感受。

A 部分：

下列是慢性病患者常見的自我照顧行為，您有多常會進行以下行為？

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 從不 | 很少 | 有時 | 常常 | 總是 |
| 1. 確保獲得充足的睡眠 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 盡量避免生病（例如：接種流感疫苗、勤洗手） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 進行運動鍛鍊 （例如：快步走、爬樓梯） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 吃特定食物或避免吃某些食物 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 接受常規或定期的健康檢查 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 遵循醫囑服藥（無漏服藥） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 進行可舒緩壓力的活動（例如：正念減壓、瑜珈、聽音樂） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

B 部分：

下列是慢性病患者為監測病情通常會採取的行為，您有多常會進行以下行為？

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 從不 | 很少 | 有時 | 常常 | 總是 |
| 1. 監測健康狀況 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 監測藥物的副作用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 關注自己身體感受的變化 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 留意自己在進行日常活動時，是否比平時更容易疲倦 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 監測症狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. 許多患者因健康問題或接受的治療而出現相應症狀。請回想最近一次出現某種症狀時，您有多快察覺到該症狀是由自身健康問題引起的？

□我從沒有出現任何症狀。如果你勾選此答案，請跳至 C 部分。

□我出現了症狀，但沒有察覺到是由自身健康問題引起的。

□我出現了症狀，並察覺到是由自身健康問題引起的。 （圈出一項）

🌕不快察覺到

🌕一般快察覺到

🌕有點快察覺到

🌕比較快察覺到

🌕非常快察覺到

C 部分：

下列是慢性病患者為控制症狀而採取的行為。出現症狀時，您有多大可能採取下列行為來減輕症狀？

（針對每項行為，圈出一個符合您答案的數字）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 從不 | 很少 | 有時 | 常常 | 總是 |
| 1. 改變飲食以緩解或消除症狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 降低活動量 （例如：放慢速度、休息） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 服用藥物以緩解或消除症狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 下次就診時，告知醫護人員您的症狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 打電話諮詢醫護人員 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （圈出一個符合您答案的數字） | | | | | | |
|  | 我什麼都沒做 | 不確定 | 有點確定 | 比較確定 | 很確定 | 非常確定 |
| 1. 試回想，您上次出現症狀時使用的治療方法。您使用的治療方法是否有效？ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

D 部分：自我照顧信心量表

總體而言，您有多大信心可以做到以下行為？

（針對每項說明，圈出一個符合您答案的數字）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 沒有信心 | 有點信心 | 比較有信心 | 很有信心 | 非常有信心 |
| 1. 保持穩定的健康狀況，且不再出現症狀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 遵循治療建議 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 即使有困難，仍堅持持續接受治療 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 定期監測健康狀況 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 即使有困難，也堅持定期監測健康狀況 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 在健康狀況發生變化時，能夠察覺到身體發生了變化 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 評估症狀的嚴重性 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 採取緩解症狀的方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 即使有困難，也堅持尋求治療症狀的方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 評估治療方法的效果 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

感謝您完成此問卷！