

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
2. 盡量避免生病（例如：接種流感疫苗、勤洗手）	1	2	3	4	5
3. 進行運動鍛鍊（例如：快步走、爬樓梯）	1	2	3	4	5
4. 吃特定食物或避免吃某些食物	1	2	3	4	5
5. 接受常規或定期的健康檢查	1	2	3	4	5
6. 遵循醫囑服藥（無漏服藥）	1	2	3	4	5
7. 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
8. 監測健康狀況	1	2	3	4	5
9. 監測藥物的副作用	1	2	3	4	5
10. 關注自己身體感受的變化	1	2	3	4	5
11. 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
12. 監測症狀	1	2	3	4	5

13. 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
14. 改變飲食以緩解或消除症狀	1	2	3	4	5
15. 降低活動量（例如：放慢速度、休息）	1	2	3	4	5
16. 服用藥物以緩解或消除症狀	1	2	3	4	5
17. 下次就診時，告知醫護人員您的症狀	1	2	3	4	5
18. 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
19. 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	2	3	4	5
20. 保持穩定的健康狀況，且不再出現症狀	1	2	3	4	5
21. 遵循治療建議	1	2	3	4	5
22. 即使有困難，仍堅持持續接受治療	1	2	3	4	5
23. 定期監測健康狀況	1	2	3	4	5
24. 即使有困難，也堅持定期監測健康狀況	1	2	3	4	5
25. 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
26. 評估症狀的嚴重性	1	2	3	4	5
27. 採取緩解症狀的方法	1	2	3	4	5
28. 即使有困難，也堅持尋求治療症狀的方法	1	2	3	4	5
29. 評估治療方法的效果	1	2	3	4	5

感謝您完成此問卷！