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

16. 17.	改變飲食以緩解或消除症狀 降低活動量 (例如:放慢速度、休息) 服用藥物以緩解或消除症狀 下次就診時,告知醫護人員您的症狀 打電話諮詢醫護人員	(針章 從不 1 1 1 1 1 (對 (對 (對 (對 (對 (對 (對 (對 (對 (對 (對 (對 (對	很少 2 2 2 2 2	方為, 圏出ーイ有時3333334566781111223344567789999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999999<	常常 4 4 4 4 4 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (總是 5 5 5 5 5 5 \$
15. 16. 17.	降低活動量 (例如:放慢速度、休息) 服用藥物以緩解或消除症狀 下次就診時,告知醫護人員您的症狀	從不 1 1 1	很少 2 2 2 2	有時 3 3 3 3	常常 4 4 4	總是 5 5 5 5
15. 16. 17.	降低活動量 (例如:放慢速度、休息) 服用藥物以緩解或消除症狀 下次就診時,告知醫護人員您的症狀	從不 1 1 1	很少 2 2 2 2	有時 3 3 3 3	常常 4 4 4	總是 5 5 5 5
15. 16.	降低活動量 (例如:放慢速度、休息) 服用藥物以緩解或消除症狀	從不 1 1 1	很少 2 2 2	有時 3 3 3	常常 4 4 4	總是 5 5 5
15.	降低活動量 (例如:放慢速度、休息)	從不 1 1	很少 2 2	有時 3 3	常常 4 4	總是 5 5
		從不	很少	有時	常常	總是
1/1	改繼針合以経解式治吟忘集	從不	很少	有時	常常	總是
狀?	?					
下歹	列是慢性病患者為控制症狀而採取的行為。 b	出現症狀時	,您有	多大可能採取	下列行為來	減輕症
C ŧ	邹分:					
	71 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10					
	〇非常快察覺到					
	〇比較快察覺到					
	〇有點快察覺到					
	〇一般快察覺到					
	〇不快察覺到					
	□我出現了症狀,並察覺到是由自身的	建康問題引	起的。	(圏出一項))	
	□我出現了症狀,但沒有察覺到是由自	自身健康問	題引起	的。		
	□我從沒有出現任何症狀。如果你勾對	選此答案,	請跳至	C 部分。		
	快察覺到該症狀是由自身健康問題引起的'	?				

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 很有信心 非常有信

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

感謝您完成此問卷!