

پرسشنامه خودسنجی پرستار (مراقب)

وضعیت سلامت شما چگونه است؟

پرستاران (مراقبان) اغلب آنقدر نگران نیازهای افراد نزدیک به خود هستند که توجه به سلامتی خود را فراموش می‌کنند. لطفاً زمان کوتاهی را برای پاسخ دادن به سوالات زیر اختصاص دهید. پس از پاسخ دادن به سوالات برای انجام خودارزیابی به صفحه سوم بروید.

در طول هفته گذشته یا قبل تر من....

- | | | |
|-----|-----|--|
| بله | خیر | 1. برای تمرکز روی کاری که انجام می‌دادم مشکل داشتم. |
| بله | خیر | 2. احساس کردم که نمی‌توانم فرد نزدیک به خود یا عضو خانواده را تنها بگذارم. |
| بله | خیر | 3. برای تصمیم‌گیری مشکل داشتم. |
| بله | خیر | 4. احساس می‌کردم کاملاً توان خود را از دست داده‌ام. |
| بله | خیر | 5. احساس می‌کردم مفید و موردنیاز هستم. |
| بله | خیر | 6. احساس تنهایی می‌کردم. |
| بله | خیر | 7. بخاطر تغییرات زیادی که فرد نزدیک به من با وضعیت سابق خود داشته ناراحت بودم. |
| بله | خیر | 8. احساس کردم حریم شخصی و/یا زمان مخصوص به خود را از دست داده‌ام. |
| بله | خیر | 9. عصبی و بدخلق شده‌ام |
| بله | خیر | 10. بخاطر نگهداری از فرد نزدیک به خود یا عضو خانواده دچار اختلال خواب شدم. |
| بله | خیر | 11. یک یا چندین بار بدون کنترل گریه و زاری کردم. |
| بله | خیر | 12. بین کار و مسئولیت‌های خانوادگی احساس فشار کردم. |

13. کمردرد داشتم.

بله خیر

14. احساس ناخوشی و بیماری داشتم (سردرد، مشکلات شکمی یا سرماخوردگی ساده).

بله خیر

15. از حمایتی که خانواده از من می‌کند راضی هستم.

بله خیر

16. وضعیت زندگی فرد نزدیک به خود یا عضو خانواده را پرزحمت و مانعی برای نگهداری و مراقبت تشخیص دادم.

بله خیر

17. لطفاً از مقیاس 1 تا 10 که در آن 1 «بدون استرس» و 10 «به شدت پرسترس» است، به سطح استرس حال حاضر خود

نمره دهید.

18. لطفاً از مقیاس 1 تا 10 که در آن 1 «بسیار سلامت» و 10 «بسیار بیمار» است، به سطح سلامت حال حاضر خود در

مقایسه با یکسال پیش نمره دهید.

نظرات:

(لطفاً نظرات و بازخوردهای خود را به صورت آزادانه در زیر بیان کنید.)

خودارزیابی

برای تعیین امتیاز:

1. پاسخ و امتیاز سوالات 5 و 15 را وارونه در نظر بگیرید. برای نمونه، پاسخ «خیر» باید به عنوان «بله» و پاسخ «بله» باید به عنوان «خیر» محاسبه شود.
2. تعداد پاسخ‌های «بله» را جمع کنید.

برای تعیین امتیاز:

اگر هر یک از شرایط زیر درست باشد این احتمال وجود دارد که میزان بالایی از ناراحتی و فشار را تجربه می‌کنید:

- اگر به هر دو پرسش 4 و 11 یا یکی از آنها پاسخ «بله» داده‌اید.
- اگر جمع کل امتیاز پاسخ‌های «بله» 10 یا بیشتر باشد.
- اگر امتیاز شما برای پرسش 17 شش (6) یا بیشتر باشد.
- اگر امتیاز شما برای پرسش 18 شش (6) یا بیشتر باشد.

مراحل بعدی در صورت امتیاز بالا

- برای بررسی و چکاپ، مراجعه به دکتر را در نظر داشته باشید.
- مدتی را برای استراحت و دوری از مراقبت و پرستاری در نظر بگیرید (در مورد منابع در دسترس در محل زندگی با خدمات دهنده سلامت خود یا یک مددکار اجتماعی صحبت کنید).
- پیوستن به گروه‌های حمایتی را در دستورکار قرار دهید.