

پرسشنامه خودمراقبتی مراقبین غیررسمی (مراقبین خانواده)

پاسخ‌های ارائه شده توسط شما محرمانه خواهد ماند.
لطفاً با در نظر گرفتن شرایط خود طی یک ماه گذشته به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

بخش اول:

به عنوان فردی که از عزیز بیماری مراقبت و نگهداری می‌کنید، حفظ سلامت جسم و روانتان بسیار مهم است. لطفاً مشخص فرمایید به چه میزان موارد زیر را رعایت می‌کنید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۱. رعایت روزانه بهداشت فردی (مانند مراقبت از پوست و مو).
۵	۴	۳	۲	۱	۲. انجام فعالیت بدنی و تمرین ورزشی روزانه (مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری).
۵	۴	۳	۲	۱	۳. میل کردن تمام وعده‌های غذایی در روز (صبحانه، نهار، شام).
۵	۴	۳	۲	۱	۴. داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل (ترکیبی از پروتئین‌ها، میوه‌ها، سبزیجات، برنج، و نان).
۵	۴	۳	۲	۱	۵. نوشیدن آب کافی (مانند ۶ الی ۸ لیوان آب در روز).
۵	۴	۳	۲	۱	۶. اجتناب از کشیدن سیگار و یا سیگار الکترونیکی.
۵	۴	۳	۲	۱	۷. پرهیز یا محدود کردن مصرف مشروبات الکلی.
۵	۴	۳	۲	۱	۸. داشتن خواب کافی در شب.
۵	۴	۳	۲	۱	۹. مصرف به‌موقع داروهای تجویزی و یا ویتامین‌ها در صورت نیاز.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. اختصاص دادن زمانی برای استراحت کردن و تجدید قوا.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. حفظ ارتباط با دوستان و رفتن به مهمانی و یا دیدار با دوستان.

بخش دوم:

نظارت بر سلامت خود، یکی از جنبه‌های اساسی و حیاتی در مسیر مراقبت و نگهداری از عزیزان تان است. لطفاً میزان رعایت موارد زیر را مشخص فرمایید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. نظارت بر سلامت جسمانی خود.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. بررسی وزن (مانند اندازه‌گیری و کنترل وزن).
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. نظارت بر عادات غذایی روزانه (تغییر در روتین غذا خوردن، کاهش، و یا افزایش اشتها).
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. توجه به احساسات و عواطف خود (احساساتی مانند غم و اندوه، اضطراب، احساس گناه).

۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. توجه به نشانه‌هایی همچون تحریک‌پذیری مکرر (عصبانیت‌های غیرمعمول و از کوره در رفتن).
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. توجه به علائم خستگی غیرمعمول (خستگی در طول روز).
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. توجه به علائمی همچون مشکلات خواب، کمردرد و سردردهای غیرمعمول.

بخش سوم:

مراقبت و نگهداری از یک عزیز رضایت‌بخش است، اما گاهی اوقات با مشکلات و چالش‌هایی همراه می‌شود. لطفاً مشخص فرمایید به هنگام مواجهه با چالش‌های مراقبتی، هر چند وقت یکبار به انجام موارد زیر می‌پردازید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. مسئولیت‌های مراقبتی را به اندازه توان جسمانی خود تعیین کنید (جلوگیری از کار کردن بیش از ظرفیت و توجه نکردن به خستگی).
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. پرهیز یا محدود کردن تنقلات، وعده‌های غذایی و نوشیدنی‌های ناسالم (مانند چیپس، غذاهای سرخ‌شده/فست‌فود، نوشابه).
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱. افزایش ورزش و فعالیت روزانه (کنجاندن ورزش در روتین روزانه).
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲. انجام کارهایی جهت افزایش بهزیستی عاطفی، هیجانی و خلقی (مانند گوش کردن به موسیقی، خواندن کتاب، عبادت).
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳. ایجاد هماهنگی و تعادل میان زندگی شخصی، کار و نقش‌های مراقبتی خود.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴. ایجاد تغییر در عادات خوابیدن (برنامه خواب منظم و ایجاد محیطی راحت برای خواب).
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵. صحبت کردن و یا مشاوره گرفتن از متخصصین (روان‌شناس، روان‌پزشک).
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶. کمک خواستن از دیگران جهت نگهداری از فرد بیمار (بستگان و یا دوستان).
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷. پذیرش کمک از دیگران (سایر اعضای خانواده، دوستان، پرستاران، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های تسکینی).

از همراهی شما در تکمیل این پرسشنامه سپاسگزاریم.