

EGENVÅRD VID KRONISK SJUKDOM

Reflektera över hur du har känt dig under den senaste månaden när du fyller i detta frågeformulär.

SEKTION A:

Nedanför finns en lista över vanliga egenvårdsåtgärder som människor med en kronisk sjukdom kan utföra. Hur ofta eller rutinmässigt gör du följande?

	Aldrig		Ibland		Alltid
1. Ser till att du får tillräckligt med sömn?	1	2	3	4	5
2. Försöker undvika att bli sjuk (t.ex. influensavaccinering, tvätta händerna)?	1	2	3	4	5
3. Utövar fysisk aktivitet (t.ex. ta en rask promenad, använda trapporna)?	1	2	3	4	5
4. Äter speciell dietmat?	1	2	3	4	5
5. Gör rutinmässiga besök hos din vårdgivare?	1	2	3	4	5
6. Tar ordinerade läkemedel utan att missa en dos?	1	2	3	4	5
7. Gör något för att minska stress (t.ex. använder mediciner, yoga, musik)?	1	2	3	4	5
8. Undviker tobaksrök?	1	2	3	4	5

SEKTION B:

Nedanför listas vanliga saker som människor med en kronisk sjukdom är uppmärksamma på. Hur ofta gör du följande?

	Aldrig		Ibland		Alltid
9. Är uppmärksam på ditt hälsotillstånd?	1	2	3	4	5
10. Uppmärksammar biverkningar av mediciner?	1	2	3	4	5
11. Uppmärksammar förändringar i hur du mår?	1	2	3	4	5
12. Uppmärksammar om du blir mer trött än vanligt vid normal aktivitet?	1	2	3	4	5

13. Uppmärksammar symtom?	1	2	3	4	5
---------------------------	---	---	---	---	---

14 Många patienter har symtom som beror på deras sjukdom eller behandlingen de får för sin sjukdom. Senaste gången du hade symtom ... Rita en ring runt **en siffra**

	Har inte haft symtom	Jag kände inte igen symtomet	Inte snabbt		Ganska snabbt		Väldigt snabbt
Hur snabbt kände du igen det som ett symtom på din sjukdom?	X	0	1	2	3	4	5

SEKTION C

Nedanför anges metoder som människor med en kronisk sjukdom använder för att hantera sina symtom. När du får symtom hur troligt är det att du använder någon av dessa?

Rita en ring runt **en siffra för varje beteende**

	Inte troligt		Ganska troligt		Mycket troligt
15. Ändrar vad du äter eller dricker för att få symtomen att minska eller försvinna?	1	2	3	4	5
16. Ändrar din aktivitetsnivå (t.ex. tar det lugnare eller vilar)?	1	2	3	4	5
17. Tar någon medicin för att minska symtomet eller få det att försvinna?	1	2	3	4	5
18. Berätta för vårdgivare om symtomet vid nästa besök?	1	2	3	4	5
19. Ringer din vårdgivare för att få råd?	1	2	3	4	5

Tänk på en behandling du använde sista gången du hade symtom...Rita en ring runt **en siffra**

	Jag gjorde ingenting	Osäker		Ganska säker		Väldigt säker
20. Funderade du över om behandlingen du använde fick dig att må bättre?	0	1	2	3	4	5

SEKTION D: SJÄLVFÖRTROENDE ATT BEDRIVA EGENVÅRD

I allmänhet, hur säker på är du att du kan:

Rita ring runt **en siffra** för varje påstående

	Inte säker		Ganska säker		Mycket säker
21. Hålla dig stabil och fri från symtom?	1	2	3	4	5
22. Följa den behandlingsplan du fått?	1	2	3	4	5
23. Fortsätta att följa behandlingsplanen även när det är svårt?	1	2	3	4	5
24. Kontrollera ditt tillstånd rutinmässigt?	1	2	3	4	5
25. Fortsätta att kontrollera ditt tillstånd rutinmässigt även när det är svårt?	1	2	3	4	5
26. Känna igen förändringar i din hälsa om de inträffar?	1	2	3	4	5
27. Bedöma betydelsen av dina symtom?	1	2	3	4	5
28. Göra något för att lindra dina symtom?	1	2	3	4	5
29. Fortsätta att hitta ett botemedel för dina symtom även när det är svårt?	1	2	3	4	5
30. Utvärdera hur bra ett botemedel fungerar?	1	2	3	4	5