

慢性病自我照护量表

在填写以下条目时，请您回想一下过去一个月以来您的身体状况。

以下是慢性病患者常见的自我照护行为，请指出您有多少时候会做下列行为？请在相应的数字上画√

	从不		有时		经常	
1. 确保获得足够的睡眠	1	2	3	4	5	
2. 尽量避免生病（如:打流感疫苗，勤洗手）	1	2	3	4	5	
3. 进行运动锻炼（快步走，爬楼梯）	1	2	3	4	5	
4. 进食特定的饮食 (如:低脂，低盐饮食等)	1	2	3	4	5	
5. 向医务人员咨询日常保健	1	2	3	4	5	
6. 遵医嘱用药（无漏服）	1	2	3	4	5	
7. 做一些事来缓解压力（例如服药，听音乐，做瑜伽）	1	2	3	4	5	
8. 避免吸烟	1	2	3	4	5	

以下列出的是慢心病患者为了监测病情所做采取的行为。请指出您有多少时候会做下列行为？（请在相应数字上画√）

	从不		有时		经常	
9. 监测身体状况	1	2	3	4	5	
10. 监测药物的副作用	1	2	3	4	5	
11. 关注自己身体感觉的变化	1	2	3	4	5	
12. 监测自己在进行日常活动时，是否比平时更容易疲劳	1	2	3	4	5	
13. 监测症状	1	2	3	4	5	

14. 很多慢性病病人因为疾病本身或疾病治疗而出现相应的症状，请回想一下，上一次您出现症状时：

	没有症状	没有识别出	没有那么快	有点快	非常快		
您有多快知道此症状是由疾病引起？	×	0	1	2	3	4	5

以下列举的是慢性病患者控制疾病症状时所采取的行为，当您有疾病症状时，您有多大可能采取下列措施来减轻症状？（针对每一项措施，请在相应数字上画√）

	不可能		有可能		极有可能
15. 改变您吃的或喝的东西来缓解或消除症状	1	2	3	4	5
16. 降低活动水平（减慢，休息）	1	2	3	4	5
17. 服用药物来缓解或消除症状	1	2	3	4	5
18. 下一次就诊时，告诉医生您的症状	1	2	3	4	5
19. 寻求医务人员的指导	1	2	3	4	5

请您回想一下上一次您出现症状时所采取的治疗方法，（针对每一项措施，请在相应数字上画√）

	我没有采取任何措施	不确定	有点确定		非常确定
20. 您采取的治疗方法是否有效？	0	1	2	3	4

总的来说，您有多少信心可以做到下列情况：（针对每一项措施，请在相应数字上画√）

	没有自信		有点自信		非常自信
21. 保持身体状况的 <u>稳定并且不出现症状</u>	1	2	3	4	5
22. <u>遵守治疗方案</u>	1	2	3	4	5
23. 即使有困难，也要 <u>坚持遵循治疗方案</u> 。	1	2	3	4	5
24. <u>定期监测身体状况</u>	1	2	3	4	5
25. 即使有困难，也要 <u>坚持定期监测自己的身体状况</u>	1	2	3	4	5
26. 当健康状况有所改变时， <u>能够察觉出这种改变</u>	1	2	3	4	5
27. <u>评估症状的严重性</u>	1	2	3	4	5
28. <u>采取措施缓解症状</u>	1	2	3	4	5
29. 即使有困难，也要 <u>坚持采取措施来缓解症状</u>	1	2	3	4	5
30. <u>评估措施的有效性</u>	1	2	3	4	5