

SCALA DEL SELF CARE NELLE MALATTIE CRONICHE

SEZIONE A

Di seguito sono elencati i comuni comportamenti di cura personale che le persone con malattie croniche possono attuare.

Quanto spesso o abitualmente mette in pratica i seguenti comportamenti?

	MAI		A VOLTE		SEMPRE
1. Cercare di dormire abbastanza?	1	2	3	4	5
2. Cercare di evitare di ammalarsi (ad esempio: vaccinandosi per l'influenza, lavandosi le mani)?	1	2	3	4	5
3. Fare attività fisica (ad esempio: fare una camminata a passo spedito, usare le scale)?	1	2	3	4	5
4. Seguire una dieta specifica?	1	2	3	4	5
5. Vedere il suo medico per l'assistenza abituale?	1	2	3	4	5
6. Prendere i farmaci prescritti senza saltare una dose?	1	2	3	4	5
7. Fare qualcosa per ridurre lo stress (ad es. prendere farmaci, fare yoga, ascoltare musica)?	1	2	3	4	5
8. Evitare il fumo di sigaretta?	1	2	3	4	5

SEZIONE B

Di seguito sono elencate le cose comuni che le persone con malattie croniche controllano.

Quanto spesso mette in pratica i seguenti comportamenti?

	MAI		A VOLTE		SEMPRE
9. Controllare come sta andando la sua malattia	1	2	3	4	5
10. Controllare se compaiono degli effetti collaterali dei farmaci che assume	1	2	3	4	5
11. Prestare attenzione ai cambiamenti di come si sente	1	2	3	4	5
12. Controllare se si stanca più del solito nel fare le normali attività	1	2	3	4	5
13. Controllare se compaiono i sintomi della sua malattia cronica	1	2	3	4	5

Molte persone hanno dei sintomi dovuti alle malattie croniche di cui soffrono o a causa del trattamento che è stato prescritto loro. L'ultima volta che ha avuto sintomi:

14. Quanto velocemente li ha riconosciuti come un sintomo della malattie cronica di cui soffre?

NON HO AVUTO SINTOMI	NON LI HO RICONOSCIUTI	NON VELOCEMENTE		ABBASTANZA IN FRETTA		MOLTO VELOCEMENTE
NA	0	1	2	3	4	5

SEZIONE C

Di seguito sono elencati i comportamenti che le persone con malattie croniche usano per controllare i loro sintomi.

Quando ha sintomi, quanto è probabile che lei metta in atto uno di questi comportamenti?

	NON È PROBABILE		ABBASTANZA PROBABILE		MOLTO PROBABILE
15. Cambiare ciò che mangia o beve per far diminuire o scomparire il sintomo?	1	2	3	4	5
16. Modificare il livello di attività (ad esempio ridurlo, riposarsi)?	1	2	3	4	5
17. Prendere un farmaco per farlo diminuire o far scomparire il sintomo?	1	2	3	4	5
18. Parlare al medico del sintomo al prossimo controllo?	1	2	3	4	5
19. Chiamare il medico per avere dei consigli?	1	2	3	4	5

20. **Pensi ad un rimedio che ha utilizzato l'ultima volta che ha avuto dei sintomi ...**

Ha pensato che il rimedio da lei attuato l'ha fatta sentire meglio?

NON HO AVUTO SINTOMI	NON HO FATTO NULLA	NON SONO SICURO		ABBASTANZA SICURO		MOLTO SICURO
NA	0	1	2	3	4	5

SCALA DELLA SELF-EFFICACY

SEZIONE D

In generale, quanto si sente fiducioso di poter:

	PER NIENTE FIDUCIOSO		ABBASTANZA FIDUCIOSO		MOLTO FIDUCIOSO
21. Mantenersi <u>stabile e senza sintomi</u> ?	1	2	3	4	5
22. <u>Seguire il piano di trattamento</u> che le è stato prescritto?	1	2	3	4	5
23. <u>Persistere</u> nel seguire il piano di trattamento anche se difficile?	1	2	3	4	5
24. <u>Tenere routinariamente sotto controllo</u> la sua condizione di salute?	1	2	3	4	5
25. <u>Persistere</u> nel tenere sotto controllo la sua condizione anche quando è difficoltoso?	1	2	3	4	5
26. <u>Riconoscere i cambiamenti</u> nella sua salute quando si verificano?	1	2	3	4	5
27. <u>Valutare l'importanza</u> dei sintomi?	1	2	3	4	5
28. <u>Fare qualcosa</u> per alleviare i sintomi della malattia di cui soffre?	1	2	3	4	5
29. <u>Persistere</u> nel trovare un rimedio per i suoi sintomi anche quando è difficile?	1	2	3	4	5
30. <u>Valutare</u> se un rimedio funziona?	1	2	3	4	5