

## SCALA DEL SELF CARE

### SEZIONE A

Di seguito sono elencati comuni comportamenti che le persone 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 es. vaccinandosi per l'influenza, lavandosi le mani)?	1	2	3	4	5
3. Fare attività fisica (ad es. fare una camminata a passo spedito, usare le scale)?	1	2	3	4	5
4. Seguire una dieta varia e bilanciata?	1	2	3	4	5
5. Vedere professionisti sanitari per l'assistenza di routine (ad es. controlli di routine, dentista, ginecologo)?	1	2	3	4	5
6. Quando/se prescritti, prendere i farmaci prescritti senza saltare una dose?	1	2	3	4	5
7. Fare qualcosa per ridurre lo stress (ad es. meditazione, 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 controllano.

**Quanto spesso o abitualmente mette in pratica i seguenti comportamenti?**

	MAI		A VOLTE		SEMPRE
9. Controllare il suo stato di salute	1	2	3	4	5
10. Quando/se prescritti, 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 sintomi	1	2	3	4	5

SCI Versione 1 – Italian – 15 Luglio 2019, aggiornata 3 Giugno 2020

Materiale riservato e soggetto ad autorizzazione per ogni forma di impiego. Sviluppato da Dr.ssa Michela Luciani e Dr. Davide Ausili, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Milano-Bicocca e dalla Prof.ssa Barbara Riegel, University of Pennsylvania.

Contatti: [michela.luciani@unimib.it](mailto:michela.luciani@unimib.it), [davide.ausili@unimib.it](mailto:davide.ausili@unimib.it), [briegel@nursing.upenn.edu](mailto:briegel@nursing.upenn.edu)

SCI Versione 1 – Italian – 15 Luglio 2019, aggiornata 3 Giugno 2020

Materiale riservato e soggetto ad autorizzazione per ogni forma di impiego. Sviluppato da Dr.ssa Michela Luciani e Dr. Davide Ausili, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Milano-Bicocca e dalla Prof.ssa Barbara Riegel, University of Pennsylvania.

Contatti: [michela.luciani@unimib.it](mailto:michela.luciani@unimib.it), [davide.ausili@unimib.it](mailto:davide.ausili@unimib.it), [briegel@nursing.upenn.edu](mailto:briegel@nursing.upenn.edu)

**Pensi all'ultima volta che ha avuto un sintomo. Questo può essere un sintomo di qualsiasi natura: un raffreddore, una notte insonne, una malattia. Può anche essere una reazione a un farmaco assunto.**

14. Quanto velocemente lo ha riconosciuto come un sintomo di una malattia, di un problema di salute o di un effetto collaterale di un farmaco? (cerchiare un solo numero)

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

### SEZIONE C

Di seguito sono elencati i comportamenti che le persone 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 es. 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 ad un professionista sanitario del sintomo al prossimo controllo?	1	2	3	4	5
19. Chiamare un professionista sanitario per avere dei consigli?	1	2	3	4	5

20. Pensi alle cose che ha fatto l'ultima volta che ha avuto un sintomo:

**Le cose che ha fatto, l'hanno fatta sentire meglio?** (cerchiare un solo numero)

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

## SCALA DELLA SELF-EFFICACY

### SEZIONE D

**In generale, quanto si sente fiducioso di poter:**

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