ESCALA D'AUTOCURA EN MALALTIES CRÒNIQUES

*Totes les respostes són confidencials.*

Pensi en com s'ha estat sentint aques últim mes quan completi aquesta enquesta.

**SECCIÓ A:**

A continuació, trobarà un llistat dels comportaments d'autoajuda que les persones amb malalties cròniques poden tenir. Amb quina frequència o rutina porta vostè a terme els següents?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mai** |  | A vegades |  | Sempre |
| 1. S'assegura que dorm suficient? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Intenta evitar posar-se malalt? (exemple: Vacunar-se, rentar-se les mans) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Realitza actividad física (p. ex, camina ràpid, fa ús de les escales)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Menja una dieta especial? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Es visita amb el seu professional sanitari per rebre atenció sanitària rutinària? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Pren els medicaments prescrits sense saltar-se una dosi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Realitza alguna activitat per alleujar l'estrés? (per exemple: medicació, ioga, música) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Evita el fum del tabac? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SECCIÓ B**

A continuació, trobarà un llistat de les coses més comunes que monitoritzen les persones amb malalties cròniques. Amb quina frequència porta vostè a terme les següents?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mai** |  | A vegades |  | Sempre |
| 1. Monitoritza la seva condició mèdica? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Supervisa els efectes secundaris dels medicaments? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Presta atenció als canvis en com es sent? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Supervisa si en cansa més de l'habitual al fer activitats normals? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Supervisa els seus símptomes? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

##### Molts pacients tenen símptomes a causa de les seves malalties o del tractament que estan rebent per la seva malaltia. L'última vegada que vostè va tenir símptomes ...

##### (Encercli **un número**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **No he tingut símptomes** | **No vaig reconèixer el símptoma** | **Gens ràpid** |  | **Una mica ràpid** |  | **Molt ràpid** |
| Amb quina rapidesa el va reconèixer com un símptoma de la seva malaltia? | N/A | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SECCIÓ C:**

A continuació trobarà una llista de comportaments que les persones amb malalties cròniques utilitzen per controlar els seus símptomes. **Quan vostè té símptomes, amb quina probabilitat realitza les següents?**

(Encercli **un número** per cada comportament)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Gens probable** |  | **Probable** |  | **Molt probable** |
| 1. Canvia el que menja o breu per disminuir el símptoma o fer-lo desaparèixer? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Canvia el seu nivell d'activitat (p. ex. disminueix el ritme, descansa)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Pren medicaments per disminuir o fer desaparèixer el símptoma? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Explica al seu professional sanitari el síntoma a la pròxima visita? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Truca al seu professional sanitari per a que l'orienti? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Pensi en el tractament que va utilitza l'últim cop que va tenir símptomes...**

(encercli **un número**)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **No vaig fer res** | **No estic segur** |  | **Estic una mica segur** |  | **Estic molt segur** |
| 1. El va fer sentir millor el tractament rebut? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SECCIÓ D: ESCALA DE CONFIANÇA SOBRE LA CURA PERSONAL**

En general, com de segur se sent sobre que pugui:

(Encerli **un número** per cada frase)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **No estic segur** |  | **Estic una mica segur** |  | **Estic molt segur** |
| 1. Mantenir-se estable i lliure de símptomes? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Seguir el pla de tractament que ha rebut? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Persistir en seguir el pla de tractavent tot i ser difícil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Supervisar la seva condició rutinàriament? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Persistir en seguir supervisant la seva condició rutinàriament tot i ser difícil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Reconèixer els canvis en la seva salut quan apareixen? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Avaluar la importància dels seus símptomes? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Fer quelcom per alleujar l'estrès? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Persistir en trobar un remei pels seus símptomes tot i ser difícil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Avaluar com de bé funciona un remei? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

GRÀCIES PER COMPLETAR AQUESTA ENQUESTA!