

ESCALA D'AUTOCURA EN MALALTIES CRÒNIQUES

Totes les respostes són confidencials.

Pensi en com s'ha estat sentint aquest 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 freqüència o rutina porta vostè a terme els següents?

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

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

14. 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		
15. Canvia el que menja o breu per disminuir el símptoma o fer-lo desaparèixer?	1	2	3	4	5
16. Canvia el seu nivell d'activitat (p. ex. disminueix el ritme, descansa)?	1	2	3	4	5
17. Pren medicaments per disminuir o fer desaparèixer el símptoma?	1	2	3	4	5
18. Explica al seu professional sanitari el símptoma a la pròxima visita?	1	2	3	4	5
19. Truca al seu professional sanitari per a que l'orienti?	1	2	3	4	5

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

(encercli **un número**)

	No vaig fer res	No estic segur	Estic una mica segur	Estic molt segur		
20. 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
21. <u>Mantenir-se estable i lliure de símptomes?</u>	1	2	3	4	5
22. <u>Seguir el pla de tractament que ha rebut?</u>	1	2	3	4	5
23. <u>Persistir en seguir el pla de tractament tot i ser difícil?</u>	1	2	3	4	5
24. <u>Supervisar la seva condició rutinàriament?</u>	1	2	3	4	5
25. <u>Persistir en seguir supervisant la seva condició rutinàriament tot i ser difícil?</u>	1	2	3	4	5
26. <u>Reconèixer els canvis en la seva salut quan apareixen?</u>	1	2	3	4	5
27. <u>Avaluar la importància dels seus símptomes?</u>	1	2	3	4	5
28. <u>Fer quelcom per alleujar l'estrès?</u>	1	2	3	4	5
29. <u>Persistir en trobar un remei pels seus símptomes tot i ser difícil?</u>	1	2	3	4	5
30. <u>Avaluar com de bé funciona un remei?</u>	1	2	3	4	5

GRÀCIES PER COMPLETAR AQUESTA ENQUESTA!