**SELF-CARE SELF-EFFICAY SCALE**

在過去的一個月，請回想你如何注意自己的身體情況，以完成這份問卷。

一般來說，你有多大信心可以：

(請圈出一個最合適的數字)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **沒有信心** | | **有點信心** | | | **非常有信心** | |
| 1. 保持穩定的身體狀況，避免出現心臟衰竭的症狀？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 遵循醫護人員叮囑的治療計劃？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 即使有所困難，仍繼續堅持遵循治療計劃？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 慣常監測自己的狀況？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 即使有所困難，仍能繼續堅持監測自己的狀況？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 如果你的健康出現變化，你能察覺嗎？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 評估自己的症狀的重要性？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 採取一些行動去減輕自己的症狀？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 即使有所困難仍繼續堅持去尋找控制症狀的方法？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| 1. 評估治療方法的成效？ | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |

謝謝你完成以上的問卷！