

SELF-CARE SELF-EFFICACY SCALE

**ESCALA DE CONFIANÇA NO AUTOCUIDADO**

De maneira geral, quão confiante você se sente em:

	<b>Não Confiante</b>		<b>Um pouco Confiante</b>		<b>Extremamente Confiante</b>
Estar estável e livre dos sintomas da insuficiência cardíaca? <b>(inchaço, falta de ar, limitação para atividades do dia a dia, dormir com cabeceira elevada, folego curto, cansaço...)</b>	1	2	3	4	5
Seguir o plano de tratamento que lhe foi proposto? <b>(remédios e cuidados: peso, ativ física, controlar dieta, vacinas....)</b>	1	2	3	4	5
Persistir em seguir o plano de tratamento mesmo quando difícil?	1	2	3	4	5
Monitorar sua condição rotineiramente? <b>Ver se está com tornozelos, barriga ou pescoço inchados...ver se está mais cansado, se pesar</b>	1	2	3	4	5
Persistir em monitorar sua condição rotineiramente mesmo quando difícil?	1	2	3	4	5
Reconhecer alterações na sua saúde caso elas ocorram? <b>Perceber que aumentou de peso, que está mais limitado ou cansado</b>	1	2	3	4	5
Avaliar a importância dos seus sintomas?	1	2	3	4	5
Fazer algo para aliviar seus sintomas?	1	2	3	4	5
Persistir em encontrar uma solução para seus sintomas, mesmo quando difícil?	1	2	3	4	5
Avaliar se um medicamento funciona? <b>Exemplo....que o diurético aumenta a quantidade de urina</b>	1	2	3	4	5