

慢性阻塞性肺疾病自我照护量表

第一部分：

下面列出的是慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）患者为了保持健康和舒适状态所做的一些常见行为。请说明您多少时候会做下列行为，“1”代表“从不”，“2”代表“偶尔”，“3”代表“有时”，“4”代表“经常”，“5”代表“总是”。

		从 不	偶 尔	有 时	经 常	总 是	
1	远离感冒或流感患者	1	2	3	4	5	
2	远离有人吸烟的房间/地方	1	2	3	4	5	
3	避免接触喷雾剂（如杀虫剂、清洁剂等）、油漆、溶剂（如汽油等）和灰尘	1	2	3	4	5	
4	必要时通过深呼吸或有效咳嗽保持气道通畅	1	2	3	4	5	
5	在日常活动中（如沐浴、穿衣、就餐、购物等）需要暂时停下来休息	1	2	3	4	5	
6	使用腹式呼吸或缩唇呼吸来调节呼吸	1	2	3	4	5	
7	定期做一些运动(如散步、骑车、游泳等)	1	2	3	4	5	
8	每周至少进行 3 次上肢锻炼	1	2	3	4	5	
9	每周至少进行 1 次社交活动（如参加朋友聚会）	1	2	3	4	5	
10	每年接种流感疫苗	1	2	3	4	5	
11	遵医嘱用药	我没有服用处方药	1	2	3	4	5
12	当在空气寒冷的户外活动时，我会保护嘴或鼻子	1	2	3	4	5	
13	定期到医务人员处检查慢阻肺	1	2	3	4	5	

第二部分：

下面列出的是慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）患者为了监测病情所采取的行为。请指出您有多少时候会做下列行为“1”代表“从不”，“2”代表“偶尔”，“3”代表“有时”，“4”代表“经常”，“5”代表“总是”。

		我没有 这些问 题	从 不	偶 尔	有 时	经 常	总 是
1	监测痰液量的增加	NA	1	2	3	4	5
2	监测痰液颜色的变化	NA	1	2	3	4	5
3	监测咳嗽的增加	NA	1	2	3	4	5
4	监测呼吸困难或喘鸣音的增加	NA	1	2	3	4	5
5	监测晚上是否因为呼吸困难而觉醒	NA	1	2	3	4	5
6	检查是否因为呼吸困难而难以入睡	NA	1	2	3	4	5
7	监测做事的时候是否比平常感觉更容易疲劳	NA	1	2	3	4	5
8	检查吸入药物后是否有心悸、震颤、失眠、口干和排尿困难	我不使 用吸入 药物	1	2	3	4	5

NA：对我不适用/我没有这些表现

9. 慢阻肺患者因为疾病本身或疾病治疗而出现相应的症状。你上一次出现相应症状时，你多快意识到此症状是由疾病引起的？

我没有相应的 症状	我没有意识 到这些症状	没有那么快		有点快		非常快
NA*	0	1	2	3	4	5

NA：对我不适用/我没有这些表现

*如果您从未有过任何症状，请不要填写第三部分内容。

第三部分：

下面列出的是慢阻肺患者管理症状时所采取的行为。请选择当你有疾病症状时，你有多大可能采取下列措施来减轻症状？“1”代表“不可能”，“3”代表“有可能”，“5”代表“极有可能”，从“1”到“5”可能性逐渐增强。

			不 可 能		有 可 能		极 有 可 能
1	告诉医务人员我对慢阻肺疾病的处方有疑问	我不使用药物	1	2	3	4	5
2	当有任何健康问题持续几天以上，我会寻求医务人员帮助		1	2	3	4	5
3	告诉医务人员感觉呼吸困难增加		1	2	3	4	5
4	告诉医务人员咳嗽增加	NA	1	2	3	4	5
5	告诉医务人员痰液颜色改变	NA	1	2	3	4	5
6	告诉医务人员痰量增加	NA	1	2	3	4	5
7	告诉医务人员吸入药物后出现的副作用(如震颤、失眠、口干，排尿困难)	我不使用吸入剂	1	2	3	4	5
8	当我的疾病症状恶化，我就按照医务人员告诉我的方法修改治疗方案(例如服用激素和/或抗生素)	我不使用药物	1	2	3	4	5
9	当我感觉呼吸困难的时候，我就坐下做家务(如做饭、打扫、照顾家属)		1	2	3	4	5
10	当我感觉呼吸困难的时候，我就坐在椅子上或其他支撑物		1	2	3	4	5

	上沐浴或使用浴缸					
--	----------	--	--	--	--	--

NA: 对我不适用/我没有这些表现

自我照护自我效能量表

请说明你对执行下列活动的能力有多大的信心。“1”代表“没有自信”，“3”代表“有点自信”，“5”代表“非常自信”，从“1”到“5”信心逐渐增强。

		没 有 自 信		有 点 自 信		非 常 自 信
1	预防慢阻肺的症状发作	1	2	3	4	5
2	即使有困难也要遵循治疗方案	1	2	3	4	5
3	会继续关注自己的症状，即使并不总是很容易	1	2	3	4	5
4	即使有困难，也严格按照医生的处方服药	1	2	3	4	5
5	意识到慢阻肺加重的相关症状	1	2	3	4	5
6	即使有困难，也会采取措施缓解症状	1	2	3	4	5
7	评估缓解症状执行的行为的有效性	1	2	3	4	5