**VETKUJDESI PËR INVENTARIN E SËMUNDJEVE KRONIKE**

**(SC-CII)**

v.3a 5/09/2018

*Të gjitha përgjigjet janë konfidenciale*

Ndërsa plotësoni këtë sondazh, mendoni se si jeni ndier muajin e kaluar.

**SEKSIONI A:**

Më poshtë janë listuar disa mënyra të zakonshme të vetkujdesit që mund të përdoren nga njerëzit me sëmundje kronike. Sa shpesh i bëni gjërat e mëposhtme**?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Asnjëherë** |  | Ndonjëherë |  | Gjithmonë |
| 1. Siguroheni të flini mjaftueshëm? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Përpiqeni të mos sëmureni (p.sh., vaksinoheni kundër gripit, lani duart) ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bëni aktivitet fizik, (p.sh bëni një shëtitje të shkurtër, përdorni shkallët) ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hani sipas një diete të veçantë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Takoheni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor për një vizitë rutinore? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Merni medikamentet si janë përshkruar në recetë pa humbur asnjë dozë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bëni diçka për të hequr stresin (e.g., mjekim, joga, muzikë)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Shmangni pirjen e duhanit? (Nese nuk jeni duhanpires rrethoni nr.5) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SEKSIONI B:**

Më poshtë renditen disa gjëra të zakonshme që monitorohen nga njerëzit me sëmundje kronike. Sa shpesh i bëni ju gjërat e mëposhtme ?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Asnjëherë** |  | Ndonjëherë |  | Gjithmonë |
| 1. Monitoroni gjëndjen tuaj? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Monitoroni efektet anësore të terapisë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I kushtoni vëmendje ndryshimeve se si ndiheni? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Monitoroni nëse lodheni më shumë se zakonisht duke kryer aktivitet normal? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Monitoroni për simptoma? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

##### 14. Shumë pacientë kanë simptoma për shkak të sëmundjeve të tyre apo për shkak të trajtimit që ata marin për këto sëmundje. Hera e fundit që ju kishit simptoma ishte…….

(qarkoni **një** numër)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nuk kam pasur simptoma** | **Nuk i dallova simptomat** | **Jo menjëherë** |  | **Pothuajse**  **menjëherë** |  | **Menjëherë** |
| Sa shpejt e dalluat atë si një simptomë të sëmundjes suaj? | N/A | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SEKSIONI C:**

Më poshtë janë renditur mënyrat që përdorin njerëzit me sëmundje kronike për të kontrolluar simptomat e tyre**. Kur keni simptoma, sa mundësi ka që ju të bëni një nga veprimet e mëposhtme ?**

(qarkoni **një** numër për secilën mundësi)

)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pak herë** |  | **Disa herë** |  | **Shumë herë** |
| 15. Ndryshoni ushqimin dhe pijet për t’i lehtësuar apo larguar simptomat? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Ndryshoni nivelin e aktivitetit tuaj (p.sh qetësoheni, shlodheni )? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Merni mjekim për të lehtësuar apo larguar simptomat? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. I tregoni ofruesit tuaj të kujdesit shëndetësor rreth këtyre simptomave në vizitën tjetër të planifikuar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. I telefononi ofruesit tuaj të kujdesit shëndetsor që t'ju udhëzojë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

##### **Mendoni për një sajese (terapi) që keni përdorur herën e fundit kur keni patur simptoma…..**

##### 

(qarkoni **një** numër)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nuk bëra asgjë.** | **Nuk jam i sigurt** |  | **Pothuajse i sigurt** |  | **Shumë i sigurt** |
| 20. A u ndjetë më mirë pas përdorimit të kësaj (sajese) terapie? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |