

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
2. Përpiqeni të mos sëmureni (p.sh., vaksinoheni kundër gripit, lani duart) ?	1	2	3	4	5
3. Bëni aktivitete fizik, (p.sh bëni një shëtitje të shkurtër, përdorni shkallët) ?	1	2	3	4	5
4. Hani sipas një diete të veçantë?	1	2	3	4	5
5. Takoheni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor për një vizitë rutinore?	1	2	3	4	5
6. Merni medikamentet si janë përshkruar në recetë pa humbur asnjë dozë?	1	2	3	4	5
7. Bëni diçka për të hequr stresin (e.g., mjekim, joga, muzikë)?	1	2	3	4	5
8. 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
9. Monitoroni gjëndjen tuaj?	1	2	3	4	5
10. Monitoroni efektet anësore të terapisë?	1	2	3	4	5
11. I kushtoni vëmendje ndryshimeve se si ndiheni?	1	2	3	4	5
12. Monitoroni nëse lodheni më shumë se zakonisht duke kryer aktivitete normale?	1	2	3	4	5
13. 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 marrin për këto sëmundje. Hera e fundit që ju kishit simptoma ishte.....

(qarkoni një numër)

	Nuk kam pasur simptoma	Nuk i dallova simptomat	Jo menjëherë	2	Pothuajse menjëherë	3	4	Menjëherë	5
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	1	2	Disa herë	3	4	Shumë herë	5
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.	0	Nuk jam i sigurt	1	2	Pothuajse i sigurt	3	4	Shumë i sigurt	5
20. A u ndjetë më mirë pas përdorimit të kësaj (sajese) terapie?		0	1	2	3	4	5			