**VETEFIKASITETI NË VETKUJDES**

**(SC-SES)**

Në përgjithësi, sa besim keni se mundeni të bëni gjërat e mëposhtme?

(Qarkoni **një** numër për secilën fjali

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nuk kam besim** |  | **Kam pak besim** |  | **Kam shumë besim** |
| 1. Të mbani veten në vlera të qëndrueshme dhe pa simptoma? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të ndiqni planin e terapisë që ju është dhënë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të vazhdoni planin e terapisë edhe kur ai është i vështirë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të monitoroni vazhdimisht gjëndjen tuaj? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të vazhdoni të monitoroni vazhdimisht gjëndjen tuaj edhe kur është e vështirë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të dalloni ndryshimet nëse ato shfaqen në shëndetin tuaj? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të vlerësoni rëndësinë e simptomave tuaja? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të bëni diçka për të lehtësuar simptomat tuaja? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të vazhdoni të gjeni një sajese (terapi) për simptomat tuaja edhe kur një gjë e tillë është e vështirë? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Të vlerësoni se sa funksionon terapia? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |