**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 |