

## 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	1	2	Kam pak besim	3	4	Kam shumë besim	5
1. <u>Të mbani veten në vlera të qëndrueshme dhe pa simptoma?</u>	1	2	3	4	5			
2. <u>Të ndiqni planin e terapisë</u> që ju është dhënë?	1	2	3	4	5			
3. <u>Të vazhdoni planin e terapisë</u> edhe kur ai është i vështirë?	1	2	3	4	5			
4. <u>Të monitoroni</u> vazhdimisht gjëndjen tuaj?	1	2	3	4	5			
5. <u>Të vazhdoni të monitoroni</u> vazhdimisht gjëndjen tuaj edhe kur është e vështirë?	1	2	3	4	5			
6. <u>Të dalloni ndryshimet</u> nëse ato shfaqen në shëndetin tuaj?	1	2	3	4	5			
7. <u>Të vlerësoni rëndësinë e simptomave tuaja?</u>	1	2	3	4	5			
8. <u>Të bëni diçka për të lehtësuar simptomat tuaja?</u>	1	2	3	4	5			
9. <u>Të vazhdoni të qjeni një sajese (terapi)</u> për simptomat tuaja edhe kur një gjë e tillë është e vështirë?	1	2	3	4	5			
10. <u>Të vlerësoni se sa funksionon terapia?</u>	1	2	3	4	5			