

만성질환자에서의 자가관리 v.3a

◆ 귀하가 지난 한 달 동안 어떻게 느꼈는지 생각해하시고 이 설문지 작성을 완료해주시시오.

가. 아래 항목들은 만성질환을 가진 사람들이 하는 일반적인 자조 행동입니다.

귀하는 얼마나 자주 혹은 정기적으로 다음의 행동을 하십니까?

	전혀 안함		때때로 함		항상 함
1. 충분한 수면을 취하려고 노력하십니까?	1	2	3	4	5
2. 아프지 않도록 노력하는 편입니까? (예, 독감 예방 주사, 손 씻기)	1	2	3	4	5
3. 신체 활동을 합니까? (예., 빠르게 걷기, 계단 이용)	1	2	3	4	5
4. 질환에 맞는 식이요법을 하십니까? (질환이 맞는 식이요법이 없을 경우, 일반적인 건강식이를 하십니까? 로 질문)	1	2	3	4	5
5. 정기적인 건강 관리를 위해 의료진을 만납니까?	1	2	3	4	5
6. 처방 받은 약은 빠뜨리지 않고 먹습니까?	1	2	3	4	5
7. 스트레스를 줄이기 위한 활동을합니까? (예., 약물, 요가, 음악)	1	2	3	4	5
8. 담배를 멀리하거나 금연을 합니까? (금연자인 경우 5 번에 체크)	1	2	3	4	5

나. 아래 항목들은 만성질환을 가진 사람들이 자신의 건강을 점검하는 일반적인 행동입니다. 귀하는 얼마나 자주 다음의 행동을 하십니까?

	전혀 안함	1	2	때때로 함	3	4	항상 함	5
9. 귀하의 건강상태를 관찰하십니까?	1	2	3	4	5			
10. 약물의 부작용을 관찰하십니까?	1	2	3	4	5			
11. 귀하의 건강상태에 변화가 있는지 주의를 기울입니까?	1	2	3	4	5			
12. 평소 일상적인 활동을 할 때보다 더욱 피곤한지 관찰하십니까?	1	2	3	4	5			
13. 증상을 관찰하십니까?	1	2	3	4	5			

14. 많은 환자들이 자신의 질환이나 질환치료로 인한 증상을 경험합니다. 최근 귀하가 증상을 경험했을 때...

(하나의 숫자에 동그라미 해주세요)

	증상이 없었음	증상을 인식하지 못하였음	증상을 빨리 인식하지 못함	증상을 다소 빨리 인식함	증상을 매우 빨리 인식함		
그 증상이 귀하의 질환과 관련된 증상이라는 것을 얼마나 빨리 인식하였습니까?	해당없음	0	1	2	3	4	5

다. 아래 항목들은 만성질환을 가진 사람들이 자신의 증상을 조절하기 위해 취하는 행동입니다.
 귀하가 증상이 있을 때, 아래의 행위 중 어떤 행동을 취할 가능성이 얼마나 있습니까?

(각 행동마다 **하나**의 숫자에 동그라미 해주세요)

	가능성 없음	1	2	3	다소 가능성 있음	4	매우 가능성 있음	5
15. 증상을 줄이거나 없애기 위해, 귀하가 먹거나 마시는 것을 바꿀 가능성이 있습니까?	1	2	3	4	5			
16. 신체활동 정도를 바꿀 가능성이 있습니까? (예, 활동의 속도 줄이기, 휴식)	1	2	3	4	5			
17. 증상을 줄이거나 없애기 위해, 약을 먹을 가능성이 있습니까?	1	2	3	4	5			
18. 외래진료 방문시, 의료진에게 증상에 대해 알려줄 가능성이 있습니까?	1	2	3	4	5			
19. 의료진에게 전화를 걸어 도움을 청할 가능성이 있습니까?	1	2	3	4	5			

최근에 증상이 있었을 때, 귀하가 받았던 치료에 대해 생각해보십시오...

(하나의 숫자에 동그라미 해주세요)

	0	1	2	3	4	5
20. 받았던 치료로 귀하의 건강상태가 나아졌습니까?	0	1	2	3	4	5

라. 자가관리 자신감 도구

전반적으로, 귀하는 아래의 항목에 대해 본인이 할 수 있다는 자신감이 얼마나 있습니까?

(각 질문마다 **하나**의 숫자에 동그라미 해주세요)

	자신 없음	다소 자신 있음	매우 자신 있음
21. 건강이 안정적이고, 증상이 없는 상태로 유지할 수 있습니까 ?	1	2	3 4 5
22. 정해진 치료 계획을 잘 따를 수 있습니까?	1	2	3 4 5
23. 어려울 때에도 치료계획 따르기를 지속할 수 있습니까?	1	2	3 4 5
24. 귀하의 건강상태를 주기적으로 관찰할 수 있습니까?	1	2	3 4 5
25. 어려울 때에도, 귀하의 건강 상태를 주기적으로 관찰하는 것을 지속할 수 있습니까?	1	2	3 4 5
26. 건강의 변화가 발생할 경우, 그 변화를 인식할 수 있습니까?	1	2	3 4 5
27. 증상의 중요성을 평가할 수 있습니까?	1	2	3 4 5
28. 증상을 완화를 위해 뭔가를 할 수 있습니까?	1	2	3 4 5
29. 어려울 때 라도 귀하의 증상을 위한 치료법 찾기를 지속할 수 있습니까?	1	2	3 4 5
30. 치료법이 얼마나 효능이 있는지 평가할 수 있습니까?	1	2	3 4 5

설문에 참여해주셔서 감사합니다.