**自我照顧自我效能量表**

一般來說，您有多少信心能夠做到以下：

(請於各敘述圈選出**1個**數字)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **沒信心** |  | **有點信心** |  | **非常有信心** |
| 1.維持您的狀態穩定且無症狀？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.遵循給您的治療計畫? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.即使碰到困難，也能持續遵循治療計畫? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.定期監測您的狀況? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.即使碰到困難，也能持續定期監測您的狀況? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.若發生變化時，能辨認出您的健康狀況的改變？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.評值您的症狀的重要性？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.做一些事情來緩解您的症狀？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.即使碰到困難，也能持續尋找症狀的治療方法? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.評值一個治療方法多有效? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |