SPURNINGALISTI UM TRÚ Á EIGIN GETU TIL SJÁLFSUMÖNNUNAR (SELF-CARE SELF-EFFICACY SCALE)

Almennt séð, hversu viss ertu um að þú getir:

Dragðu hring utan um einn tölustaf í hverri spurningu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ekki viss** |  | Nokkuð viss |  | Alveg viss |
| 1. Haldið þér einkennalausum/-ri? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Fylgt þeim meðferðarráðleggingum sem þú hefur fengið? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Haldið áfram að fylgja meðferðarráðleggingum sem þú hefur fengið, jafnvel þó að það sé erfitt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Fylgst reglulega með ástandi þínu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Haldið áfram að fylgjast reglulega með ástandi þínu jafnvel þó að það sé erfitt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Áttað þig á breytingum á heilsu þinni ef þær eiga sér stað? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Metið hversu alvarleg einkenni þín eru? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Gert eitthvað sem dregur úr einkennunum? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Haldið áfram að finna leiðir til að draga úr einkennum þínum jafnvel þó að það sé erfitt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Lagt mat á hversu vel meðferðin við einkennum þínum dugar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |