

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 <u>einkennalausum/-ri?</u>	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 einkennum?	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