

慢性病自我照护量表 v.4c

在填写以下条目时，请您回想一下过去一个月以来您的感受。

A 部分：

以下是慢性病患者常见的自我照护行为，请指出您有多少时候会做下列行为？请在相应的数字上画√

	从不	很少	有时	经常	总是
1. 确保获得足够的睡眠	1	2	3	4	5
2. 尽量避免生病（如：打流感疫苗，勤洗手）	1	2	3	4	5
3. 进行运动锻炼（快步走，爬楼梯）	1	2	3	4	5
4. 进食特定的食物或避免某些食物	1	2	3	4	5
5. 保持定期或常规的健康检查	1	2	3	4	5
6. 遵医嘱用药（无漏服）	1	2	3	4	5
7. 做一些事来缓解压力（例如，正念疗法，瑜伽，音乐）	1	2	3	4	5

B 部分：

以下列出的是慢心病患者为了监测病情所做采取的行为。请指出您有多少时候会做下列行为？（请在相应数字上画√）

	从不	很少	有时	经常	总是
8. 监测健康状况	1	2	3	4	5
9. 监测药物的副作用	1	2	3	4	5
10. 关注自己身体感觉的变化	1	2	3	4	5
11. 监测自己在进行日常活动时，是否比平时更容易疲劳	1	2	3	4	5
12. 监测症状	1	2	3	4	5

13. 很多患者因为疾病本身或疾病治疗而出现相应的症状，请回想一下，上一次您出现某种症状时，您有多快知道此症状是由自身疾病引起的？

- 我从来没有出现这个症状。如果您勾选这个答案，请跳过以下 C 部分。
- 我有此症状，但是我没有识别出它是自身疾病引起的
- 我有此症状，并识别出它是自身疾病引起的
 - 不快
 - 一般快
 - 有点快
 - 比较快

○ 非常快

C 部分:

以下列举的是慢性病患者控制疾病症状时所采取的行为，当您有疾病症状时，您有多大可能采取下列措施来减轻症状？（针对每一项措施，请在相应数字上画√）

	不可能	有点可能	比较可能	很可能	极有可能
14. 改变您吃的或喝的东西来缓解或消除症状	1	2	3	4	5
15. 降低活动水平（减慢，休息）	1	2	3	4	5
16. 服用药物来缓解或消除症状	1	2	3	4	5
17. 下一次就诊时，告诉医生您的症状	1	2	3	4	5
18. 寻求医务人员的指导	1	2	3	4	5

请您回想一下上一次您出现症状时所采取的治疗方法，（针对每一项措施，请在相应数字上画√）

	我没有采取任何措施	不确定	有点确定	一般确定	很确定	非常确定
19. 您采取的治疗方法是否有效？	0	1	2	3	4	5

总的来说，您有多少信心可以做到下列情况：（针对每一项措施，请在相应数字上画√）

	没有自信	有点自信	一般自信	很自信	非常自信
20. 保持身体状况的稳定并且不出现症状	1	2	3	4	5
21. <u>遵守治疗建议</u>	1	2	3	4	5
22. 即使有困难，也要坚持遵循治疗方案。	1	2	3	4	5
23. <u>定期监测身体健康状况</u>	1	2	3	4	5
24. <u>即使有困难，也坚持定期监测自己健康状况</u>	1	2	3	4	5
25. <u>当健康状况有所改变时，能够察觉出这种改变</u>	1	2	3	4	5
26. <u>评估症状的严重性</u>	1	2	3	4	5
27. <u>采取措施缓解症状</u>	1	2	3	4	5
28. <u>即使有困难，也要坚持采取措施来缓解症状</u>	1	2	3	4	5
29. <u>评估措施的有效性</u>	1	2	3	4	5

感谢您完成此调查问卷！