

SCALA DEL SELF CARE NELLE MALATTIE CRONICHE v.4c

(tutte le risposte sono confidenziali)

Nel compilare questo questionario pensi a come si è sentito nell'ultimo mese.

SEZIONE A

Di seguito sono elencati i comuni comportamenti di cura personale che le persone con una malattia cronica possono attuare. **Quanto abitualmente mette in pratica i seguenti comportamenti?**

	Mai	Quasi mai	A volte	Spesso	Sempre
1. Fare in modo di dormire abbastanza?	1	2	3	4	5
2. Cercare di evitare di ammalarsi (ad esempio, vaccinandosi per l'influenza, lavandosi le mani)?	1	2	3	4	5
3. Fare attività fisica (ad esempio, fare una camminata a passo spedito, usare le scale)?	1	2	3	4	5
4. Mangiare cibi speciali o evitare determinati cibi?	1	2	3	4	5
5. Rispettare gli appuntamenti delle visite sanitarie che effettua regolarmente?	1	2	3	4	5
6. Prendere i farmaci prescritti senza saltare una dose?	1	2	3	4	5
7. Fare qualcosa per ridurre lo stress (ad esempio, praticare mindfulness, fare yoga, ascoltare musica)?	1	2	3	4	5

SEZIONE B

Di seguito sono elencate le cose comuni che le persone con una malattia cronica controllano. **Quanto spesso mette in pratica i seguenti comportamenti?**

	Mai	Quasi mai	A volte	Spesso	Sempre
8. Controllare le sue condizioni di salute?	1	2	3	4	5
9. Controllare se compaiono degli effetti collaterali dei farmaci che assume?	1	2	3	4	5
10. Prestare attenzione ai cambiamenti di come si sente?	1	2	3	4	5
11. Controllare se si stanca più del solito nel fare le normali attività?	1	2	3	4	5
12. Controllare se compaiono sintomi della malattia cronica?	1	2	3	4	5

13. Molte persone hanno dei sintomi dovuti alla malattia cronica di cui soffrono o al trattamento che è stato prescritto loro. L'ultima volta che ha avuto un sintomo, **quanto velocemente lo ha riconosciuto come un sintomo della malattia cronica di cui soffre?**

- non ho mai avuto sintomi (in caso non abbia mai avuto sintomi, vada direttamente alla sezione C)
- ho avuto un sintomo ma non l'ho riconosciuto come un sintomo della malattia
- ho avuto un sintomo e l'ho riconosciuto come un sintomo della malattia:
- non velocemente
 - poco velocemente
 - abbastanza velocemente
 - velocemente
 - molto velocemente

SEZIONE C

Di seguito sono elencati i comportamenti che le persone con una malattia cronica seguono per gestire i loro sintomi. **Quando ha sintomi, quanto è probabile che lei metta in atto uno di questi comportamenti?**

(indichi un numero per ciascun comportamento)

	Non è probabile	Poco probabile	Abbastanza probabile	Probabile	Molto probabile
14. Cambiare ciò che mangia o beve per far diminuire o scomparire il sintomo?	1	2	3	4	5
15. Modificare il livello di attività (ad esempio, ridurlo, riposarsi)?	1	2	3	4	5
16. Prendere un farmaco per fare diminuire o scomparire il sintomo?	1	2	3	4	5
17. Parlare al suo medico del sintomo alla prossima visita medica?	1	2	3	4	5
18. Chiamare il suo medico per avere dei consigli?	1	2	3	4	5

	Non ho fatto nulla	Non sono sicuro	Poco sicuro	Abbastanza sicuro	Sicuro	Molto sicuro
19. Pensi ad un rimedio che ha utilizzato l'ultima volta che ha avuto sintomi. Il rimedio utilizzato l'ha fatto sentire meglio?	0	1	2	3	4	5

SCALA DELLA SELF-EFFICACY

SEZIONE D

In generale, quanto si sente fiducioso di poter:

	Per niente fiducioso	Un pò fiducioso	Moderatamente fiducioso	Fiducioso	Molto fiducioso
20. Mantenersi stabile e senza sintomi?	1	2	3	4	5
21. Seguire i consigli che le sono stati dati sul trattamento della malattia cronica?	1	2	3	4	5
22. Persistere nel seguire il trattamento anche quando è difficiltoso?	1	2	3	4	5
23. Tenere routinariamente sotto controllo le sue condizioni di salute?	1	2	3	4	5
24. Persistere nel tenere sotto controllo le sue condizioni di salute anche quando è difficoltoso?	1	2	3	4	5
25. Riconoscere i cambiamenti nella sua salute quando si verificano?	1	2	3	4	5
26. Valutare l'importanza dei sintomi della malattia di cui soffre?	1	2	3	4	5
27. Fare qualcosa per alleviare i suoi sintomi?	1	2	3	4	5
28. Persistere nel trovare un rimedio per i suoi sintomi anche quando è difficiltoso?	1	2	3	4	5
29. Valutare quanto un rimedio ha funzionato?	1	2	3	4	5

Grazie per aver completato il questionario