

סולם למדידת מסוגלות לטיפול עצמי

אנא סמן את מידת הסכמתך עבור כל אחד מהמשפטים הבאים.

באופן כללי, עד כמה אתה בטוח ביכולתך :

בטוח לחלוטין	בטוח במידה בינונית	כלל לא בטוח			
5	4	3	2	1	1. לשמור על עצמך במצב יציב וללא סימפטומים?
5	4	3	2	1	2. לעקוב אחר תכנית הטיפול שניתנה לך?
5	4	3	2	1	3. להתמיד בביצוע תכנית הטיפול גם כשקשה?
5	4	3	2	1	4. לנטר את מצבך באופן קבוע?
5	4	3	2	1	5. להתמיד בניטור קבוע של מצבך גם כשקשה?
5	4	3	2	1	6. לזהות שינויים בבריאותך כשאלו קורים?
5	4	3	2	1	7. להעריך את מידת החשיבות של הסימפטומים שלך?
5	4	3	2	1	8. לעשות משהו כדי להקל על הסימפטומים שלך?
5	4	3	2	1	9. להתמיד במציאת פתרון לסימפטומים שלך גם כשקשה?
5	4	3	2	1	10. להעריך את מידת ההצלחה של פתרון שמיושם?