

## SELF-CARE SELF-EFFICACY SCALE

عام طور پر، آپ کتنے پر اعتماد ہیں کہ آپ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

انتہائی پر اعتماد	کسی حد تک پر اعتماد			بلکل پر اعتماد نہیں	سوالات
5	4	3	2	1	1- اپنے آپ کو مستحکم اور بیماری کی علامات سے پاک رکھنا؟
5	4	3	2	1	2- آپ کو جو علاج تجویز کیا گیا ہے اس پر عمل کرنا؟
5	4	3	2	1	3- مشکل ہونے کے باوجود جو علاج تجویز کیا گیا ہے اس پر عمل کرنا؟
5	4	3	2	1	4- اپنی صحت کی معمول کے مطابق نگرانی کرنا؟
5	4	3	2	1	5- مشکل ہونے کے باوجود بھی اپنی صحت کی معمول کے مطابق نگرانی کرتے رہنا؟
5	4	3	2	1	6- اگر آپ کی صحت میں کوئی تبدیلی آتی ہے تو اس کو پہچان لینا؟
5	4	3	2	1	7- اپنی بیماری کی علامات کی اہمیت کا اندازہ لگانا؟
5	4	3	2	1	8- اپنی بیماری کی علامات کو دور کرنے کے لیے کچھ کرنا؟
5	4	3	2	1	9- مشکل ہونے کے باوجود بھی اپنی علامات کا علاج تلاش کرنے میں لگے رہنا؟
5	4	3	2	1	10- اندازہ لگانا کہ جو علاج آپ استعمال کر رہے ہیں وہ کیسا کام کرتا ہے