**مقياس الكفاءة الذاتية للرعاية الذاتية**

بشكل عام ما مدى ثقتك في قدرتك على القيام بما يلي:

) ضع دائرة حول رقم **واحد** لكل جملة (

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | غير واثق |  | نوعًا ما |  | واثق جدًا |
| ١- الحفاظ على استقرار حالتك وخلوك من الأعراض؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٢- اتباع خطة العلاج التي أعطيت لك؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٣- المثابرة على إتباع الخطة العلاجية حتى وان كانت صعبة؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٤- مراقبة حالتك بشكل روتيني؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٥- المثابرة في مراقبة حالتك بشكل روتيني حتى وان كانت المراقبة صعبة؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٦- التعرف على التغيرات في حالتك الصحية إذا حدثت؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٧- تقييم أهمية أعراضك المرضية؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٨- القيام بشي لتخفيف أعراضك المرضية؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٩- المثابرة على أن تجد علاجاّ لأعراضك المرضية حتى وان كانت المداومة صعبة؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ١٠- تقييم مدى نجاح العلاج؟ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |