

Inwentarz samoopieki w trakcie choroby przewlekłej

Wszystkie odpowiedzi są poufne

W trakcie wypełniania kwestionariusza weź pod uwagę swoje samopoczucie w ciągu ostatniego miesiąca.

Sekcja A: **(Zaznacz jedną odpowiedź dla każdego zachowania)**

Poniżej wymienione zostały popularne zachowania dotyczące samoopieki, które mogą być wykonywane przez osoby dotknięte chorobą przewlekłą. Jak często te zachowania są elementem Twojej rutyny?

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1. Dbam o to, żeby zapewnić sobie odpowiednią ilość snu					
2. Staram się nie narażać na zachorowanie (poddaję się szczepieniom na grypę, myję ręce)					
3. Podejmuję aktywność fizyczną (np. energiczny spacer, wybieram schody zamiast windy)					
4. Świadomie dobieram posiłki i unikam niektórych napojów					
5. Poddaję się rutynowej kontroli zdrowia i badaniom profilaktycznym					
6. Regularnie zażywam przepisane lekarstwa bez pomijania dawek					
7. Staram się zminimalizować odczuwany stres poprzez świadomie podejmowane aktywności (np. mindfulness, joga, słuchanie muzyki)					

Sekcja B: **(Zaznacz jedną odpowiedź dla każdego zachowania)**

Poniżej wymienione zostały aspekty, na które osoby dotknięte chorobą przewlekłą mogą zwracać szczególną uwagę. Jak często niżej wymienione zachowania są elementem Twojej rutyny?

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
8. Zwracam uwagę na ogólny stan swojego zdrowia					
9. Zwracam uwagę, czy występują skutki uboczne zażywanych przeze mnie leków					
10. Zwracam uwagę na zmiany w moim samopoczuciu					
11. Zwracam uwagę na możliwie szybciej pojawiające się uczucie zmęczenia przy podejmowaniu aktywności fizycznej					
12. Zwracam uwagę na pojawiające się symptomy					

13. U wielu pacjentów pojawiają się różne objawy w związku z chorobą, która ich dotknęła lub dedykowanym jej leczeniem. Ostatni raz, gdy jakiś objaw pojawił się u Ciebie, jak szybko zdałeś sobie z tego sprawę?

- Nigdy nie pojawiły się objawy choroby. (Jeśli zaznaczyłaś/eś tę opcję, przejdź bezpośrednio do sekcji C)
- Objawy pojawiły się, ale nie powiązałam/em ich ze stanem mojego zdrowia.
- Rozpoznanie objawów, które się u mnie pojawiły trwało:
 - A) zdecydowanie długo
 - B) dość długo
 - C) dość krótko
 - D) krótko
 - E) bardzo krótko

Sekcja C:

(Zaznacz jedną odpowiedź dla każdego zachowania)

Poniżej wymienione zostały popularne zachowania, które mogą być wykonywane przez osoby dotknięte chorobą przewlekłą w celu kontroli pojawiających się objawów choroby. Jakie jest prawdopodobieństwo, że podejmiesz wymienione poniżej czynności?

1 - Nie podejmę takiego działania

2 - Być może podejmę takie działanie

3 - To całkiem prawdopodobne, że podejmę takie działanie

4 - Raczej podejmę takie działanie

5 - Zdecydowanie podejmę takie działanie

14. Zmienisz styl żywienia (w tym pite napoje) w celu zmniejszenia lub całkowitego pozbycia się objawów choroby?	1	2	3	4	5
15. Zmniejszysz poziom aktywności fizycznej (np. zwolnisz, odpoczniesz)?	1	2	3	4	5
16. Obniżysz poziom odczuwanych objawów lub całkowicie się ich pozbędziesz przy pomocy leków?	1	2	3	4	5
17. Przy najbliższej wizycie powiadomisz o nich swoich objawach lekarza?	1	2	3	4	5
18. Zadzwońisz do lekarza lub placówki prowadzącej leczenie po wskazówki postępowania w przypadku objawów, które u Ciebie wystąpiły?	1	2	3	4	5

19. Pomyśl o ostatnim razie, gdy podjąłeś/podjęłaś czynności mające na celu zniwelowanie odczuwanych objawów. Czy jesteś pewna/pewien, że wybrana metoda przyniosła rezultaty?

- Nie podjąłem/podjęłam żadnego działania
- Nie jestem pewien/pewna
- Jest to całkiem prawdopodobne
- Jest to prawdopodobne
- Jestem o tym przekonana/przekonany
- Jestem o tym całkowicie przekonana/przekonany

(Zaznacz jedną odpowiedź dla każdego stwierdzenia)

Sekcja D: Skala pewności dbania o siebie

Ogólnie, z jaką pewnością możesz powiedzieć, że jesteś w stanie:

1 - Nie jestem w stanie

2 - Nie jestem pewien czy jestem w stanie

3 - Myślę, że jestem w stanie

4 - Jestem przekonana/y o tym, że jestem w stanie

5 - Jestem całkowicie pewna/pewien, że jestem w stanie

20. Ustabilizować swój stan i całkowicie pozbyć się odczuwanych objawów?	1	2	3	4	5
21. Całkowicie poprawnie stosować się co do wytycznych leczenia?	1	2	3	4	5
22. Kontynuować leczenie nawet po pojawieniu się trudności z tym związanych?	1	2	3	4	5
23. Regularnie monitorować własny stan zdrowia?	1	2	3	4	5
24. Kontynuować monitorowanie własnego stanu zdrowia nawet po pojawieniu się trudności z tym związanych?	1	2	3	4	5
25. Rozpoznać u siebie zmiany stanu zdrowia?	1	2	3	4	5
26. Prawidłowo zinterpretować na ile poważne są symptomy, które mogą się potencjalnie pojawić?	1	2	3	4	5
27. Podjąć działania, aby złagodzić objawy?	1	2	3	4	5
28. Kontynuować poszukiwanie sposobu na zniwelowanie odczuwanych objawów nawet po pojawieniu się trudności z tym związanych?	1	2	3	4	5
29. Właściwie ocenić czy wdrożona metoda jest skuteczna w zniwelowaniu odczuwanych objawów?	1	2	3	4	5

Dziękujemy za wypełnienie inwentarza