

自我照護量表

所有回答都是保密的

在完成這個調查時，請回想過去一個月內您的感受。

A部分:

下面列出了人們可能會做的常見自我照護行為。您多久或多常做以下事情？

	從來沒有		有時候		總是
1. 確保獲得充足的睡眠？	1	2	3	4	5
2. 試著避免生病？（例如：打流感疫苗、洗手...）	1	2	3	4	5
3. 進行身體活動？（例如：快走、爬樓梯...）	1	2	3	4	5
4. 吃均衡和多樣化的飲食？	1	2	3	4	5
5. 定期進行健康檢查？（例如：常規檢查、牙醫、婦科醫生）	1	2	3	4	5
6. 如果/當有處方醫囑時，會按時服用處方藥物，不漏服任何一劑？	1	2	3	4	5
7. 做一些事動來釋放壓力？（例如：冥想、瑜伽、音樂...）	1	2	3	4	5
8. 您有避免抽菸嗎？（主動和被動抽菸）	1	2	3	4	5

B部分:

下面列出了人們常常監測的事項。您多久或多常做以下事情？

	從來沒有		有時候		總是
9. 監測您的健康狀態？	1	2	3	4	5
10. 如果/當服用處方藥時，會監測藥物的副作用？	1	2	3	4	5
11. 會關注您感覺的變化？	1	2	3	4	5
12. 監測您在進行日常活動時是否比平常更容易感到疲勞？	1	2	3	4	5
13. 監測症狀？	1	2	3	4	5

14. 請想想您上次出現症狀的情況。這可能是任何症狀 - 感冒、睡眠不佳、疾病。也可能是對藥物的反應。(請圈出一個相對應的數字)

	我沒有識別出症狀	沒有很快	有點快	非常快		
您多快識別它是疾病、健康問題或藥物副作用的症狀？	0	1	2	3	4	5

C部分:

下面列出了人們用來控制症狀的行為。當您出現症狀時，您採取下列措施的可能性有多大？

(針對每一項行為，請圈出一個相對應的數字)

	不太可能	有點可能	非常可能		
15. 改變您的飲食來減輕或消除症狀？	1	2	3	4	5
16. 調整您的活動程度（例如，放慢速度、休息）？	1	2	3	4	5
17. 服用藥物減輕或消除症狀？	1	2	3	4	5
18. 在下次就醫時告訴您的健康護理提供者這個症狀？	1	2	3	4	5
19. 尋求健康照護提供者指導？	1	2	3	4	5

請您回想，您上次出現症狀時所採取的措施...

(請圈出一個相對應的數字)

	我沒有採取任何措施	不確定	有點確定	非常確定		
20. 您採取措施後讓您感覺更好了嗎？	0	1	2	3	4	5

謝謝您完成這份調查!

自我照護自我效能量表

所有回答都是保密的

一般而言，您對自己能夠或可能做到以下各項目有多少信心？：

(針對每個陳述，請圈選一個數字)

	沒有 信心		有點 信心		非常 有信心
1. 保持自己身體穩定且無症狀？	1	2	3	4	5
2. 如果您接受了治療，會遵循計畫？	1	2	3	4	5
3. 如果您接受了治療，即使碰到困難也會堅持遵循計畫嗎？	1	2	3	4	5
4. 定期監測您的健康狀態？	1	2	3	4	5
5. 即使碰到困難，您會堅持定期監測您的健康狀態嗎？	1	2	3	4	5
6. 如果您的健康狀況發生變化，您能辨認出嗎？	1	2	3	4	5
7. 評估您症狀的重要性？	1	2	3	4	5
8. 做一些事情來緩解您的症狀？	1	2	3	4	5
9. 即使碰到困難，您會堅持尋找緩解症狀的方法嗎？	1	2	3	4	5
10. 評估療法的效果如何？	1	2	3	4	5

謝謝您完成這份調查！