

سیاهه خودمراقبتی بیماری های مزمن ورژن VC.4

تمامی پاسخ ها محرمانه هستند

هنگام پاسخگویی به این پرسشنامه، به این فکر کنید که در ماه گذشته چه احساسی داشته اید.

بخش اول :

لیست زیر شامل رفتارهای خودیاری و رایجی هستند که افراد مبتلا به یک بیماری مزمن ممکن است انجام دهند. شما هرچند وقت یکبار، یا به طور معمول، کارهای زیر را انجام می دهید؟

همیشه	اغلب	برخی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	۱ مطمئن می شوید که خواب کافی داشته اید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۲ سعی می کنید که مریض نشوید (مثلاً واکسن آنفولانزا می زنید یا دست های خود را می شوید)؟
۵	۴	۳	۲	۱	۳ فعالیت بدنی انجام می دهید (مثلاً پیاده روی سریع انجام می دهید یا به جای آسانسور از پله ها استفاده می کنید)؟
۵	۴	۳	۲	۱	۴ غذاهای خاصی می خورید یا از بعضی غذاها پرهیز می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۵ به طور مرتب برای مراقبت های سلامتی و چکاپ شدن به دکتر مراجعه می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۶ داروهای تجویز شده خود را بدون جا انداختن هیچ دوزی مصرف می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۷ کارهایی را جهت کم کردن استرس خود انجام می دهید؟ (مثل تمرینات ذهن آگاهی، یوگا، موسیقی)

بخش دوم:

فهرست زیر موارد رایجی هستند که افراد مبتلا به بیماری های مزمن آن ها را پایش و بررسی می کنند. هرچند وقت یکبار کارهای زیر را انجام می دهید؟

همیشه	اغلب	برخی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	۸ وضعیت سلامتی خود را بررسی می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۹ حواستان به عوارض جانبی داروهای خود هست؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰ به نوسانات احساسات خود توجه می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱ توجه می کنید که با انجام فعالیت های عادی خود بیش از حد معمول خسته می شوید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲ مراقب علائم و نشانه های بیماری خود هستید؟

۱۳. بسیاری از بیماران براساس مشکلات سلامتی خود یا درمانی که برای آن مشکلات دریافت می کنند، یک سری علائم را تجربه می کنند. آخرین باری که علامتی از بیماری داشته اید، چقدر سریع توانستید آن را به عنوان علامتی از بیماری خود تشخیص دهید؟

- هرگز علامتی نداشته ام. اگر این کادر را انتخاب کردید، به بخش ۳ پرسشنامه بروید
- علامتی داشته ام، اما آن را به عنوان نشانه ای از بیماری خود تشخیص نداده ام
- علامتی داشته ام، و آن را به عنوان نشانه ای از بیماری خود تشخیص داده ام (یک گزینه را انتخاب کنید)
 - نه به سرعت
 - کمی سریع
 - تا حدودی سریع
 - نسبتاً سریع
 - خیلی سریع

بخش سوم :

در زیر فهرستی از رفتارهایی، که افراد مبتلا به بیماری های مزمن از آن ها جهت کنترل علائم خود استفاده می کنند، رایج شده است.

زمانی که دچار علائم بیماری شده اید، چقدر احتمال دارد که یکی از رفتارهای زیر را انجام دهید؟

(دور یک عدد ، مربوط به هر رفتار، خط بکشید)

به احتمال زیاد	احتمالاً	نسبتاً محتمل است	تا حدودی محتمل است	بعید نیست	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴ نوشیدنی یا غذایی را که مصرف می کنید، تغییر دهید تا علائم شما کم شوند یا از بین بروند؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵ میزان فعالیت خود را تغییر دهید؟ (مثلاً سرعت خود را کم کنید، استراحت کنید.)
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶ برای کاهش یا از بین رفتن علائم بیماری خود از دارو استفاده کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷ در مراجعه بعدی به مطب درمانگر/ دکتر در مورد علائم خود صحبت کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸ برای گرفتن راهنمایی، با درمانگر/ دکتر خود تماس بگیرید؟

(دور یک عدد خط بکشید)

بسیار مطمئنم	مطمئنم	نسبتاً مطمئنم	تا حدودی مطمئنم	مطمئن نیستم	کاری انجام نداده ام	
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۸ به درمانی که آخرین بار جهت رفع علائم خود انجام دادید فکر کنید. آیا اقدام درمانی مورد نظر باعث حس بهتری در شما شد؟

بخش چهارم : مقیاس خودکارآمدی مراقبت از خود

در مجموع چقدر اطمینان دارید که می‌توانید:

(دور یک عدد ، مربوط به هر وضعیت، خط بکشید)

مطمئن نیستم	تا حدودی مطمئنم	نسبتاً مطمئنم	مطمئنم کاملاً	مطمئنم کاملاً	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰ وضعیت جسمانی خود را پایدار و بدون علامت یا نشانه نگه دارید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱ از توصیه‌های درمانی که به شما داده شده است، پیروی کنید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲ بر پیروی از درمان حتی زمانی که دشوار بود، پافشاری کنید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳ وضعیت سلامتی خود را به طور منظم پایش و بررسی کنید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴ بر بررسی وضعیت سلامتی خود حتی زمانی که دشوار بود، پافشاری کنید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵ در صورت بروز تغییرات در وضعیت سلامت خود، آن را شناسایی کنید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶ اهمیت علائم خود را، در صورت بروز، ارزشیابی کنید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷ برای تسکین علائم خود کاری انجام دهید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸ بر پیدا کردن یک راه‌حل برای علائم خود حتی زمانی که دشوار بود، پافشاری کنید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹ ارزشیابی کنید که راه‌حلی که برای علائم خود یافته‌اید، چقدر فایده دارد؟

بابت تکمیل پرسشنامه از شما سپاسگذارم