**ÖZ-BAKIM ÖZ-YETERLİLİK ÖLÇEĞİ**

Genel olarak, aşağıdaki ifadeleri okuduğunuzda, yapabileceğinizden ne kadar emin olduğunuzu belirtin.

(Her ifade için **bir** rakamı daire içine alın)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç Emin Değilim** | **Emin Değilim** | **Biraz Eminim** | **Eminim** | **Çok**  **Eminim** |
| 1. Kendinizi hastalık belirtilerinden uzak ve dengede tutar mısınız? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Size verilen tedavi planına uyar mısınız? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Zor olsa da tedavi planına uymakta ısrar eder misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sağlık durumunuzu rutin olarak izler misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Zor olsa da sağlık durumunuzu rutin olarak izlemeye ısrar eder misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sağlığınızda değişiklikler meydana geldiğinde fark eder misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hastalık belirtilerinizin önemini değerlendirir misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Hastalık belirtilerinizi hafifletmek için bir şey yapar mısınız? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Zor olsa bile hastalık belirtileriniz için bir çözüm bulmakta ısrar eder misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bu çözümün ne kadar işe yaradığını değerlendirir misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |