

## 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
2. <u>Size verilen tedavi planına uyar mısınız?</u>	1	2	3	4	5
3. <u>Zor olsa da tedavi planına uymakta ısrar eder misiniz?</u>	1	2	3	4	5
4. Sağlık durumunuzu rutin olarak izler misiniz?	1	2	3	4	5
5. <u>Zor olsa da sağlık durumunuzu rutin olarak izlemeye ısrar eder misiniz?</u>	1	2	3	4	5
6. Sağlığınızda değişiklikler meydana geldiğinde fark eder misiniz?	1	2	3	4	5
7. Hastalık belirtilerinizin önemini değerlendirir misiniz?	1	2	3	4	5
8. Hastalık belirtilerinizi hafifletmek için bir şey yapar mısınız?	1	2	3	4	5
9. Zor olsa bile hastalık belirtileriniz için bir çözüm bulmakta ısrar eder misiniz?	1	2	3	4	5
10. <u>Bu çözümün ne kadar işe yaradığını değerlendirir misiniz?</u>	1	2	3	4	5