

INVENTAIRE DES SOINS PERSONNELS

Toutes les réponses sont confidentielles

Pensez à ce que vous vous avez ressenti au cours du dernier mois en répondant à ce questionnaire.

SECTION A:

Vous trouverez ci-dessous une liste des comportements de soins personnels courant que les gens peuvent adopter. Avec quelle fréquence ou de manière routinière faites-vous ce qui suit?

	Jamais		Parfois		Toujours
1. Assurez-vous de dormir suffisamment?	1	2	3	4	5
2. Essayez-vous d'éviter de tomber malade (par exemple, vaccin contre la grippe, lavage des mains)?	1	2	3	4	5
3. Faites-vous une activité physique (par exemple, marche rapide, utilisation des escaliers)?	1	2	3	4	5
4. Manger de manière équilibrée et variée?	1	2	3	4	5
5. Consulter votre professionnel de la santé pour des soins de santé de routine (par exemple, examens de routine, dentiste, gynécologue)?	1	2	3	4	5
6. Si/lorsque cela vous est prescrit, prenez-vous les médicaments prescrits sans manquer une dose ?	1	2	3	4	5
7. Faites-vous quelque chose pour soulager le stress (par exemple, méditation, yoga, musique)?	1	2	3	4	5
8. Évitez-vous la fumée du tabac (tabagisme actif et passif)?	1	2	3	4	5

SECTION B:

Vous trouverez ci-dessous une liste des éléments que les gens surveillent généralement. Avec quelle fréquence ou de manière routinière faites-vous ce qui suit?

	Jamais		Parfois		Toujours
9. Surveillez-vous votre état de santé?	1	2	3	4	5
10. Si/lorsqu'il est prescrit, surveillez-vous les effets secondaires du médicament?	1	2	3	4	5
11. Faites attention aux changements comment vous vous sentez ?	1	2	3	4	5
12. Surveillez-vous si vous vous fatiguez plus que d'habitude en faisant des activités normales?	1	2	3	4	5
13. Surveillez-vous les symptômes?	1	2	3	4	5

14. Pensez à la dernière fois où vous avez eu un symptôme. Il peut s'agir d'un symptôme quelconque: un rhume, une mauvaise nuit de sommeil, une maladie. Il peut également s'agir d'une réaction à un médicament.

	Je n'aurais pas reconnu le symptôme	Pas rapidement		Assez rapidement		Très rapidement
À quelle vitesse l'auriez-vous reconnu comme un symptôme d'une maladie, d'un problème de santé ou d'un effet secondaire d'un médicament?	0	1	2	3	4	5

SECTION C:

Vous trouverez ci-dessous une liste des comportements que les gens utilisent pour contrôler leurs symptômes. Lorsque vous présentez des symptômes, dans quelle mesure êtes-vous susceptible d'adopter un de ces comportements ?

(Entourez **un** numéro pour chaque comportement)

	Non Probable		Plutôt probable		Très probable
15. Changer ce que vous mangez ou buvez pour faire diminuer ou disparaître le symptôme?	1	2	3	4	5
16. Modifier votre niveau d'activité (par exemple, ralentir, se vous reposer)?	1	2	3	4	5
17. Prendre un médicament pour faire diminuer ou disparaître le symptôme?	1	2	3	4	5
18. Parler du symptôme à votre prestataire de soins lors de votre prochaine consultation?	1	2	3	4	5
19. Appeler votre prestataire de soins pour demander conseil?	1	2	3	4	5

Pensez à ce que vous avez fait la dernière fois que vous avez eu un symptôme...

	Je n'ai rien fait	Je ne suis pas sûr		Je suis assez sûr		Je suis très sûr
20. Est-ce que ce que vous avez fait vous a aidé à vous sentir mieux?	0	1	2	3	4	5

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE SONDAGE !

ÉCHELLE D'AUTO-EFFICACITÉ EN MATIÈRE DE SOINS PERSONNELS

Toutes les réponses sont confidentielles.

En général, dans quelle mesure êtes-vous sûr de pouvoir:

(Entourez **un** numéro pour chaque affirmation)

	Pas confiant		Plutôt confiant		Très confiant
1. Rester stable et sans symptômes?	1	2	3	4	5
2. Suivre le plan si un traitement vous a été donné?	1	2	3	4	5
3. Persévérer à poursuivre le plan un traitement vous a été donné, même quand c'est difficile?	1	2	3	4	5
4. Surveiller régulièrement votre état de santé?	1	2	3	4	5
5. Persévérer dans la surveillance régulière de votre état de santé, même quand c'est difficile?	1	2	3	4	5
6. Reconnaître les changements dans votre état de santé s'ils surviennent?	1	2	3	4	5
7. Évaluer l'importance de vôtres symptômes?	1	2	3	4	5
8. Faire quelque chose pour soulager vôtres symptômes?	1	2	3	4	5
9. Persévérer dans la recherche d'un remède à vos vôtres symptômes, même quand c'est difficile?	1	2	3	4	5
10. Évaluer l'efficacité d'un remède?	1	2	3	4	5

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE SONDAGE!