

만성폐쇄성폐질환 자가간호인벤토리

A항: 자가 관리 유지

아래의 항목은 만성폐질환자가 자신의 건강유지와 웰빙을 위해 흔히 하는 행동입니다. 다음 나열된 행동을 얼마나 자주 하시는지 표시해주세요.

		전혀 그렇지 않다.	거의 그렇지 않다.	가끔 그렇다.	그럼이다.	그럼이다.		
1	감기나 독감에 걸린 사람을 피한다.	1	2	3	4	5		
2	흡연하는 사람이 있는 곳은 멀리한다.	1	2	3	4	5		
3	스프레이, 페인트, 용제(석유제품)나 먼지와 접촉을 피한다.	1	2	3	4	5		
4	필요할 때 기침을 하거나 심호흡하면서 호흡을 편안한 상태로 유지한다.	1	2	3	4	5		
5	매일 일상활동을 하면서 잠깐씩 휴식을 취하기도 한다.	1	2	3	4	5		
6	호흡을 조절하기 위해 복식 호흡을 하거나 입술 오므리기 호흡을 한다.	1	2	3	4	5		
7	규칙적으로 운동을 한다(걷기, 자전거 타기, 수영 등).	1	2	3	4	5		
8	일주일에 적어도 3회 이상 팔로 하는 운동을 한다.	1	2	3	4	5		
9	일주일에 적어도 1회 이상 다른 사람과 함께하는 사회활동에 참여한다.	1	2	3	4	5		
10	매년 독감 백신을 맞는다.	1	2	3	4	5		
11	의료인이 처방한 약을 처방대로 복용한다.	나는 복용 중인 처방약이 없다.		1	2	3	4	5
12	밖에 나갈때와 추울 때면 입과 코를 보호한다.	1	2	3	4	5		
13	만성폐질환의 검진을 위해 정기적으로 병원에 간다.	1	2	3	4	5		

B항: 자가 관리 관찰(모니터링)

아래의 항목들은 만성폐질환자가 자신의 질병을 관찰(모니터링)하기 위해 흔히 하는 행동입니다. 다음 나열된 행동을 얼마나 자주 하는지 표시해주세요.

		해당 없음 = 해당하지 않는다.	전혀 그렇지 않다.	거의 그렇지 않다.	가끔 그렇다.	꽤 그 정도 다.	매 그 정도 다.
1	가래 양이 증가하는지를 지켜본다(모니터링한다).	0	1	2	3	4	5
2	가래 색이 변하는지를 지켜본다(모니터링한다).	0	1	2	3	4	5
3	기침이 증가하는지를 지켜본다(모니터링한다).	0	1	2	3	4	5
4	호흡곤란이 증가하거나 쌉쌉거리는 숨소리가 나는지를 지켜본다(모니터링한다).	0	1	2	3	4	5
5	밤에 호흡하기 어려워서 잠에서 깨는지를 지켜본다(모니터링한다).	0	1	2	3	4	5
6	호흡곤란때문에 잠들기 어려운지를 확인한다.	0	1	2	3	4	5
7	무언가를 하면 피곤한지를 지켜본다(모니터링한다).	0	1	2	3	4	5
8	약물 흡입 후 두근거림, 수전증, 불면증, 구강건조증이 있거나 소변보는 데에 어려움이 있었는지를 확인한다.	흡입 약물을 사용하지 않는다.	1	2	3	4	5

9. 만성폐질환자는 자신의 질환, 혹은 질환치료 때문에 증상이 일어날 수 있습니다. 가장 최근에 증상이 있었을 때 이것이 질환으로 인한 증상인지 얼마나 빨리 인지하셨습니까?

증상을 경험한 적이 없음	증상을 인지하지 못함	증상을 빨리 인지하지 못함		증상을 약간 빨리 인지함		증상을 매우 빨리 인지함
해당 없음	0	1	2	3	4	5

C항: 자가관리 조치

아래의 항목들은 만성폐질환자가 자신의 증상을 관리하기 위해 흔히 하는 행동입니다. 증상이 있을 때 다음 나열된 행동을 얼마나 할 것 같은지 표시해주세요.

		해당 없음					
		거의 그렇게 하지 않을 것		약간 그렇게 할 것 같다.		매우 그렇게 할 것 같다	
		1	2	3	4	5	
1	만성폐질환을 위한 처방에 문제가 있을 때 의료인에게 상담한다.	약을 복용하지 않는다.	1	2	3	4	5
2	몇일 간 지속되는 건강상의 문제가 있으면 병원에 간다.		1	2	3	4	5
3	숨이 막히는 정도가 심해지면 병원에 가서 의료인에게 상담한다.		1	2	3	4	5
4	기침이 심해졌다고 느끼면 병원에 가서 의료인에게 상담한다.	0	1	2	3	4	5
5	가래 색이 바뀌면 병원에 가서 의료인에게 상담한다.	0	1	2	3	4	5
6	가래 양이 증가하면 병원에 가서 의료인에게 상담한다.	0	1	2	3	4	5
7	흡입 약물로 인한 부작용(예시: 수전증, 불면증, 구강건조증, 소변 보기 어려움)이 나타나면 병원에 가서 의료인에게 상담한다.	흡입 약물을 사용하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	질병의 증상이 악화되면 의료인이 알려준 대로 처방된 치료법을 수정한다(예를 들어 스테로이드나 항생제를 복용한다.)	약을 복용하지 않는다.	1	2	3	4	5
9	숨쉬기가 어려울 때는 앉아서 집안일을 한다.		1	2	3	4	5
10	샤워하거나 목욕을 할 때 숨쉬기 힘들면 의자나 다른 보조 받침대에 앉아서 한다.		1	2	3	4	5

해당 없음 = 해당하지 않는다

자가간호 자기효능감척도

아래에 나열된 활동을 할 때 자기 능력에 대해 얼마나 자신하는지 표시해주세요.

		자신없다.		약간 자신있다.		매우 자신있다.
1	호흡기 증상이 시작되는 것을 예방할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	어렵지만, 의료인이 제시한 지시를 따를 수 있다.	1	2	3	4	5
3	쉬운 일은 아니지만, 지속적으로 본인의 증상을 확인할 수 있다.	1	2	3	4	5
4	어렵지만, 복용 지시 사항을 따르며 약을 올바르게 복용할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	호흡기질환이 악화될 때 증상을 알아챌 수 있다.	1	2	3	4	5
6	어렵지만, 증상을 완화하는 어떤 일을 할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	증상을 완화하기 위해 한 행동들이 효과적이었는지 평가할 수 있다.	1	2	3	4	5