

# KHẢO SÁT KHẢ NĂNG TỰ CHĂM SÓC CÁC BỆNH MÃN TÍNH

## phiên bản 4c

*Tất cả câu trả lời được bảo mật.*

Hãy nghĩ về những cảm nhận và hành động của bạn trong tháng vừa qua để thực hiện khảo sát này.

### PHẦN A:

Dưới đây là bảng đánh giá những hành vi tự chăm sóc bản thân phổ biến mà những người mắc bệnh mãn tính thường thực hiện. Bạn có thường xuyên thực hiện những việc sau?

	Không bao giờ	Hiếm khi	Đôi khi	Thường xuyên	Luôn luôn
1. Đảm bảo bản thân ngủ đủ giấc?	1	2	3	4	5
2. Cố gắng tránh bị bệnh (ví dụ: tiêm phòng cúm, rửa tay)?	1	2	3	4	5
3. Tập thể dục (ví dụ: đi bộ nhanh, sử dụng cầu thang)?	1	2	3	4	5
4. Ăn thực phẩm đặc biệt hoặc tránh một số thực phẩm?	1	2	3	4	5
5. Duy trì việc khám sức khỏe định kỳ như một thói quen?	1	2	3	4	5
6. Uống thuốc theo đơn thuốc mà không bỏ sót liều?	1	2	3	4	5
7. Thực hiện một điều gì đó để giảm căng	1	2	3	4	5

thăng (ví dụ: thiền định, yoga, âm nhạc)?					
---	--	--	--	--	--

## Phần B:

Dưới đây là những đề mục phổ biến mà những người mắc bệnh mãn tính thường theo dõi. Bạn thường xuyên thực hiện những việc sau đây như thế nào?

	Không bao giờ	Hiếm khi	Đôi khi/ Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
8. Theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn?	1	2	3	4	5
9. Theo dõi các tác dụng phụ của thuốc?	1	2	3	4	5
10. Chú ý đến sự thay đổi bên trong bạn?	1	2	3	4	5
11. Theo dõi xem liệu bạn có mệt hơn bình thường khi thực hiện các hoạt động hàng ngày?	1	2	3	4	5
12. Theo dõi các triệu chứng?	1	2	3	4	5

13. Nhiều bệnh nhân có triệu chứng do tình trạng sức khỏe hoặc do điều trị mà họ nhận được. Lần cuối khi bạn có những triệu chứng, bạn đã nhận ra các triệu chứng ấy nhanh thế nào?

- Tôi **chưa bao giờ** có triệu chứng. Nếu bạn chọn ô này, vui lòng chuyển đến Phần C dưới đây.
- Tôi có triệu chứng nhưng **đã không nhận biết** nó là triệu chứng.

- Tôi có triệu chứng và **nhận biết** nó là triệu chứng (Khoanh tròn một trong những lựa chọn sau):
  - Không nhanh
  - Tương đối nhanh
  - Một chút nhanh
  - Khá nhanh
  - Rất nhanh

### PHẦN C:

Dưới đây là những hành vi mà những người mắc bệnh mãn tính thường thực hiện để kiểm soát triệu chứng của họ. **Khi bạn có triệu chứng, khả năng bạn sử dụng một trong những phương cách dưới đây như thế nào?**

(khoanh tròn **một** số cho mỗi hành vi)

	Không có khả năng	Có khả năng một chút	Khả năng trung bình	Có khả năng	Có khả năng rất cao
14. Thay đổi thực phẩm hoặc thức uống để làm cho triệu chứng giảm đi hoặc biến mất?	1	2	3	4	5
15. Thay đổi cường độ hoạt động của bạn (ví dụ: chậm lại, nghỉ ngơi)?	1	2	3	4	5
16. Uống một loại thuốc để làm cho triệu chứng giảm đi hoặc biến mất?	1	2	3	4	5
17. Thông báo cho chuyên viên y tế của bạn về triệu chứng tại cuộc hẹn kế tiếp?	1	2	3	4	5
18. Gọi điện chuyên viên y tế để được	1	2	3	4	5

hướng dẫn?					
------------	--	--	--	--	--

	Tôi không làm gì cả	Không Chắc Chắn	Một Chút Chắc Chắn	Khá Chắc Chắn	Chắc chắn	Rất Chắc Chắn
19. Hãy nghĩ về liệu pháp bạn đã sử dụng lần cuối khi có triệu chứng. Liệu pháp bạn đã sử dụng có làm bạn cảm thấy tốt hơn không?	0	1	2	3	4	5

## PHẦN D: THANG ĐO MỨC ĐỘ TỰ TIN VỀ KHẢ NĂNG TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

Nhìn chung, bạn tin tưởng bao nhiêu rằng bạn có thể:

(Khoanh tròn **một** số cho mỗi câu)

	Không tự tin	Tự tin một chút	Tự tin vừa phải	Tự tin	Rất tự tin
20. Giữ cho bản thân <u>ổn định</u> và <u>không có triệu chứng</u> ?	1	2	3	4	5
21. <u>Tuân theo lời khuyên điều trị</u> bạn đã nhận được?	1	2	3	4	5
22. <u>Kiên trì</u> tuân theo liệu pháp ngay cả khi hoàn cảnh khó thực hiện?	1	2	3	4	5
23. <u>Theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn</u> một cách đều đặn?	1	2	3	4	5
24. <u>Kiên trì</u> theo	1	2	3	4	5

dối sức khỏe của bạn một cách đều đặn ngay cả khi hoàn cảnh khó thực hiện?					
25. <u>Nhân biết sự thay đổi</u> về sức khỏe của bạn nếu chúng xảy ra?	1	2	3	4	5
26. <u>Đánh giá sự quan trọng</u> của các triệu chứng của bạn?	1	2	3	4	5
27. <u>Thực hiện một hành động</u> bất kỳ để giảm bớt triệu chứng của bạn?	1	2	3	4	5
28. <u>Kiên trì</u> trong việc tìm kiếm phương thuốc cho các triệu chứng của bạn ngay cả khi hoàn cảnh khó thực hiện?	1	2	3	4	5
29. <u>Đánh giá</u> hiệu quả của phương thuốc điều trị?	1	2	3	4	5

**CẢM ƠN BẠN ĐÃ HOÀN THÀNH KHẢO SÁT NÀY!**