**SELF-CARE SELF-EFFICACY SCALE**

عام طور پر، آپ کتنے پر اعتماد ہیں کہ آپ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **انتہائی** پراعتماد | کسی حد تک پراعتماد | | | بلکل پر اعتماد نہیں | سوالات |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 1- اپنے آپ کو مستحکم اوربیماری کی علامات سے پاک رکھنا؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 2-آپ کوجوعلاج تجویز کیا گیا ہےاس پر عمل کرنا؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 3- مشکل ہونے کے باوجود جوعلاج تجویز کیا گیا ہےاس پر عمل کرنا؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 4- اپنی صحت کی معمول کے مطابق **نگرانی** کرنا؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 5- مشکل ہونے کے باوجود بھی اپنی صحت کی معمول کے مطابق نگرانی کرتے رہنا؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 6- اگر آپ کی صحت میں کوئی تبدیلی آتی ہے تو اس کو پہچان لینا؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 7- اپنی بیماری کی علامات کی اہمیت کا اندازہ لگانا؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 8- اپنی بیماری کی علامات کو دور کرنے کے لیے کچھ کرنا ؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 9- مشکل ہونے کے باوجود بھی اپنی علامات کا علاج تلاش کرنے میں لگے رہنا ؟ |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | 10- اندازہ لگانا کہ جو علاج آپ استعمال کررہےہیں وہ کیساکام کرتا ہے |