

مقياس الكفاءة الذاتية للرعاية الذاتية

بشكل عام ما مدى ثقتك في قدرتك على القيام بما يلي:

( ضع دائرة حول رقم واحد لكل جملة )

واثق جداً	واثق	نوعاً ما	غير واثق	واثق	غير واثق
٥	٤	٣	٢	١	١- الحفاظ على استقرار حالتك وخلوك من الأعراض؟
٥	٤	٣	٢	١	٢- اتباع خطة العلاج التي أعطيت لك؟
٥	٤	٣	٢	١	٣- المثابرة على إتباع الخطة العلاجية حتى وان كانت صعبة؟
٥	٤	٣	٢	١	٤- مراقبة حالتك بشكل روتيني؟
٥	٤	٣	٢	١	٥- المثابرة في مراقبة حالتك بشكل روتيني حتى وان كانت المراقبة صعبة؟
٥	٤	٣	٢	١	٦- التعرف على التغيرات في حالتك الصحية إذا حدثت؟
٥	٤	٣	٢	١	٧- تقييم أهمية أعراضك المرضية؟
٥	٤	٣	٢	١	٨- القيام بشئ لتخفيف أعراضك المرضية؟
٥	٤	٣	٢	١	٩- المثابرة على أن تجد علاجاً لأعراضك المرضية حتى وان كانت المداومة صعبة؟
٥	٤	٣	٢	١	١٠- تقييم مدى نجاح العلاج؟