

Mestringsforventning (Arthritis Self-Efficacy Scale)

Vennligst kryss av ved hvert spørsmål på det svaralternativet som passer best med hvor sikker du er på at du nå kan utføre følgende oppgaver.

Mestringsforventning av smerte:

1. Hvor sikker er du på at du kan dempe smerten ganske mye?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

2. Hvor sikker er du på at du kan fortsette med de fleste daglige gjøremål?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

3. Hvor sikker er du på at du kan hindre de revmatiske smertene i å forstyrre søvnen din?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

4. Hvor sikker er du på at du kan dempe de revmatiske smertene litt eller noe med andre metoder enn å ta ekstra medikamenter?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

5. Hvor sikker er du på at du kan dempe de revmatiske smertene mye med andre metoder enn å ta ekstra medikamenter?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

Mestringsforventning av symptomer:

1. **Hvor sikker** er du på at du kan påvirke trettheten din?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

2. **Hvor sikker** er du på at du kan avpasse dine aktiviteter slik at du kan være aktiv uten å forverre den revmatiske sykdommen din?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

3. **Hvor sikker** er du på at du kan gjøre noe for å komme i bedre humør når du er nedfor?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

4. **Hvor sikker** er du på at du kan takle revmatiske smerter ved daglige gjøremål-sammenliknet med andre som har samme revmatiske sykdom som deg?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

5. **Hvor sikker** er du på at du kan takle revmatiske symptomer slik at du kan gjøre de tingene du liker å gjøre?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker

6. **Hvor sikker** er du på at du kan håndtere følelser av frustrasjon knyttet til den revmatiske sykdommen?

Meget usikker

Litt usikker

Verken sikker eller
usikker

Litt sikker

Meget sikker