



Id.nr.



Initialer

Spørreskjema om mestring av egen sykdom (EC-17)

I dette spørreskjemaet får du spørsmål om deg selv og hvordan du mestrer sykdommen din. Det er spørsmål om ferdigheter, holdninger og kunnskap som du kan ha i varierende grad. Helsepersonell/helseteam er personer som gir deg behandling og råd, for eksempel leger, sykepleiere og fysioterapeuter.

Vær så snill å krysse av for hvor ofte hver påstand stemmer for deg.

Del I Hvordan jeg bruker helseinformasjon

	aldri	sjelden	noen ganger	vanligvis	alltid
1. Jeg forstår informasjonen jeg får om sykdommen min.					
2. Jeg vet hvordan jeg kan tilpasse generell helseinformasjon til min egen situasjon.					
3. Jeg vet hvem som kan hjelpe meg å vurdere kvaliteten på informasjonen jeg får om sykdommen min.					

Del II Hvordan jeg prioriterer

	aldri	sjelden	noen ganger	vanligvis	alltid
4. Når jeg tar avgjørelser om sykdommen min, er jeg tydelig på hva som betyr mest i livet mitt.					
5. Jeg kan vurdere fordeler og ulemper ved avgjørelser om sykdommen min.					
6. Jeg kan sette fornuftige mål for mestring av sykdommen min					

Del III Hvordan jeg kommuniserer med andre

	aldri	sjelden	noen ganger	vanligvis	alltid
7. Jeg er trygg på at jeg kan sette ord på bekymringene mine til helsepersonell					
8. Jeg greier å stille gode spørsmål om helsen og sykdommen min					
9. Jeg kan utvikle et godt forhold til helsepersonell jeg er i kontakt med.					

Del IV Hvordan jeg samarbeider med helsepersonell for å kontrollere sykdommen min

	aldri	sjelden	noen ganger	vanligvis	alltid
10. Jeg kan ta del i avgjørelser sammen med helsepersonell på den måten jeg ønsker.					
11. Jeg vet hvem i helseteamet jeg kan samarbeide med for å ivareta mine helsebehov.					
12. Jeg kan få det jeg trenger av helseteamet for å dekke mine helsebehov (for eksempel informasjon og behandling).					
13. Jeg føler at jeg har en viss kontroll over symptomene på sykdommen min.					

Del V Hvordan jeg tar beslutninger og handler

	aldri	sjelden	noen ganger	vanligvis	alltid
14. Jeg føler meg trygg når jeg tar beslutninger som gjelder helsen min.					
15. Jeg kan diskutere med andre som er involvert i behandlingen om hvordan vi håndterer sykdommen min.					
16. Jeg kan finne fram i helsevesenet for å håndtere sykdommen min.					
17. Jeg kan organisere livet mitt slik at jeg kan følge beslutninger som gjelder håndtering av sykdommen min.					

Takk for at du tok deg tid til å svare!