

Selvkompetence i forhold til leddegigt (RASE-DK)

Dato: _____ Navn: _____ CPR: _____

Vi er interesseret i at undersøge, hvad du tror du kan gøre for at hjælpe dig selv i forhold til din gigt.

Vi vil gerne vide, hvad du selv mener du **er i stand til** at gøre, også selv om du ikke gør det for øjeblikket. Afkryds venligst en rubrik for hvert udsagn:

Tror du, du **er i stand til** at gøre disse ting for at hjælpe dig selv i forhold til din gigt?

		Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig
1	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at anvende afspændingsteknikker for at lindre smerter.					
2	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at fokusere på noget andet, for at lindre smerter.					
3	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at skåne mine led (ledbeskyttelse) for at lindre smerter.					
4	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at tænke positivt, for at kunne håndtere smerter.					
5	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at undgå at gøre ting, der medfører smerter.					
6	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at "geare ned" og slappe af, før jeg går i seng, for at forbedre min nattesøvn.					
7	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at drikke en varm beroligende drik, inden jeg går i seng, for at forbedre min nattesøvn.					
8	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at anvende afspændingsteknik før sengetid, for at forbedre min nattesøvn.					
9	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at afpasse mit aktivitetsniveau til min gigt, for at håndtere træthed.					
10	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at acceptere træthed som en del af min gigt.					
11	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at anvende hjælpemidler som hjælp til at komme omkring, til de huslige opgaver eller til personlig pleje.					
12	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at bede om hjælp, for at håndtere vanskelighederne med at klare de daglige opgaver.					

Patientnummer: _____

		Meget uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Meget enig
13	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at lave øvelser, for at lette vanskelighederne med at klare de daglige opgaver.					
14	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at planlægge eller prioritere min dag, for at håndtere vanskeligheder med at klare de daglige opgaver.					
15	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at forklare min familie og mine venner om min gig, for at afhjælpe de belastninger, som gigten kan have på vores forhold.					
16	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at forklare venner og familie, hvornår jeg har brug for deres hjælp og hvornår jeg ikke har brug for deres hjælp.					
17	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at tale med min partner eller min familie om alle slags problemer.					
18	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at afse tid til fritidsaktiviteter, hobbies eller selskabelighed.					
19	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at gemme energi til fritidsaktiviteter, hobbies eller selskabelighed.					
20	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at fokusere på det positive, når jeg føler mig trist.					
21	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at bruge afspændingsteknik til at afhjælpe bekymringer.					
22	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at afsætte tid til afspænding.					
23	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at anvende et afspændingsprogram til at opnå afspænding.					
24	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> , at lave regelmæssige øvelser.					
25	Jeg tror jeg <i>er i stand til</i> , at være opmærksom på mine egne grænser, når jeg laver øvelser.					
26	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at håndtere min medicin og vide, hvordan og hvornår den skal tages.					
27	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at holde øje med og derved kunne undgå bivirkninger af min medicin.					
28	Jeg tror, jeg <i>er i stand til</i> at søge hjælp ved vedvarende bivirkninger.					

Patientnummer: _____