



Skala med seks elementer for mestringsfølelse ved takling av kronisk sykdom

Vi vil gjerne vite hvor trygg du føler deg på at du kan utføre bestemte oppgaver. For hvert av spørsmålene nedenfor ber vi deg velge tallet som stemmer overens med hvor trygg du føler deg på at du kan utføre oppgavene regelmessig på nåværende tidspunkt.

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------|
| 1. Hvor trygg føler du deg på at du kan unngå at utmattelsen som sykdommen din forårsaker, hindrer deg i å gjøre ting du ønsker? | Ikke trygg i det hele tatt | <table border="0"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Fullstendig trygg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Hvor trygg føler du deg på at du kan unngå at det fysiske ubehaget eller smerten som sykdommen din forårsaker, hindrer deg i å gjøre ting du ønsker? | Ikke trygg i det hele tatt | <table border="0"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Fullstendig trygg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Hvor trygg føler du deg på at du kan unngå at det følelsesmessige ubehaget som sykdommen din forårsaker, hindrer deg i å gjøre ting du ønsker? | Ikke trygg i det hele tatt | <table border="0"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Fullstendig trygg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Hvor trygg føler du deg på at du kan unngå at eventuelle andre symptomer eller helseproblemer du har, hindrer deg i å gjøre ting du ønsker? | Ikke trygg i det hele tatt | <table border="0"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Fullstendig trygg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Hvor trygg føler du deg på at du kan utføre de ulike oppgavene og aktivitetene som er nødvendige for å takle helsetilstanden din, slik at behovet for å oppsøke lege reduseres? | Ikke trygg i det hele tatt | <table border="0"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Fullstendig trygg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Hvor trygg føler du deg på at du kan gjøre andre ting enn bare å ta medikamenter for å redusere hvor mye sykdommen din påvirker hverdagen? | Ikke trygg i det hele tatt | <table border="0"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Fullstendig trygg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |

Poengsum

Poengsummen for hvert element er tallet med ring rundt. Hvis det er ring rundt to påfølgende tall, koder du det laveste tallet (lavere mestringsfølelse). Hvis tallene ikke er påfølgende, gir du ikke elementet noen poengsum. Poengsummen for skalaen er gjennomsnittet av de seks elementene. Ikke gi skalaen en poengsum hvis flere enn to elementer mangler. Høye tall indikerer høy mestringsfølelse.

Egenskaper

Testet på 605 deltakere med kronisk sykdom

Ant. elementer	Observert område	Gjennomsnitt	Standardavvik	Pålitelighet for internt samsvar	Pålitelighet for repeterbarhet
6	1–10	5,17	2,22	0,91	I/T

Kilde til psykometriske data

Stanford/Garfield Kaiser Chronic Disease Dissemination Study. Psykometri rapportert i: Lorig KR, Sobel, DS, Ritter PL, Laurent, D, Hobbs, M. Effect of a self-management program for patients with chronic disease. *Effective Clinical Practice*, 4, 2001, s. 256–262.

Kommentarer

Denne skalaen med seks elementer inneholder elementer fra flere skalaer for mestringsfølelse som er utviklet for studien av egen mestring ved kronisk sykdom. Vi bruker denne skalaen nå fordi den er mye mindre belastende for deltakerne. Den dekker flere områder som er felles for mange kroniske sykdommer: symptomkontroll, rollefunksjon, følelsesmessig funksjon og kommunikasjon med leger. For Internett-studier legger vi til to valgknapper under hvert tall. Det er to måter å formatere disse elementene på. Vi bruker formatet fra dette dokumentet. Det andre formatet vises på nettsiden. En skalaversjon med fire elementer er tilgjengelig på spansk.

Referanser

Lorig KR, Sobel, DS, Ritter PL, Laurent, D, Hobbs, M. Effect of a self-management program for patients with chronic disease. *Effective Clinical Practice*, 4, 2001, s. 256–262.

Denne skalaen kan brukes fritt uten tillatelse

Self-Management Resource Center
smrc@selfmanagementresource.com
<https://selfmanagementresource.com>

This scale was not translated by SMRC