

BẢNG CÂU HỎI VỀ HIỆU QUẢ TỰ GIẢM ĐAU

Họ và tên:.....Ngày.....

Vui lòng đánh giá mức độ tự tin hiện tại của ông/bà khi ông/bà có thể làm những điều sau đây, bất chấp đau đớn. Ông/bà hãy khoanh tròn một trong các số trên thang chia độ ở mỗi câu hỏi, trong đó 0 = Hoàn toàn không tự tin và 6 = Hoàn toàn tự tin. Ví dụ:

0 1 2 3 4 5 6



Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

Hãy nhớ rằng, bảng câu hỏi này không hỏi ông/bà đã từng làm những việc này hay chưa, mà là ông/bà có tự tin rằng mình có thể làm được những điều đó trong thời điểm hiện tại hay không, bất chấp cơn đau.

1. Tôi có thể tận hưởng mọi thứ, bất chấp cơn đau.

0 1 2 3 4 5 6



Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

2. Tôi có thể làm hầu hết các công việc gia đình (ví dụ: thu dọn, rửa bát đĩa, v.v.), bất chấp cơn đau.

0 1 2 3 4 5 6



Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

3. Tôi có thể hòa nhập cùng với bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình thường xuyên như trước, bất chấp cơn đau.

0 1 2 3 4 5 6



Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

4. Tôi có thể đương đầu với cơn đau của mình trong hầu hết các tình huống.

0 1 2 3 4 5 6



Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

5. Tôi có thể làm một số loại công việc, mặc dù đau đớn. (như việc nhà, công việc được trả lương và không được trả công).

0 1 2 3 4 5 6



Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

6. Tôi vẫn có thể làm nhiều việc mà tôi thích làm, chẳng hạn như các sở thích hoặc hoạt động giải trí, mặc dù bị đau.

0 1 2 3 4 5 6



Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

7. Tôi có thể đối phó với cơn đau của mình mà không cần thuốc giảm đau.

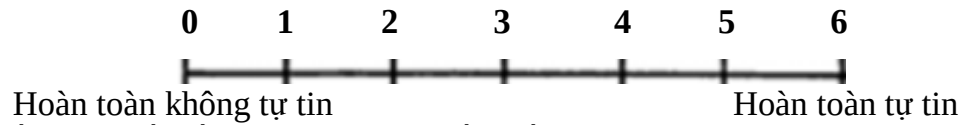
0 1 2 3 4 5 6



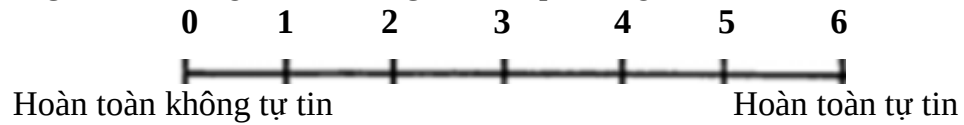
Hoàn toàn không tự tin

Hoàn toàn tự tin

8. Tôi có thể hoàn thành hầu hết các mục tiêu trong cuộc sống của mình, bất chấp cơn đau.



9. Tôi có thể sống một lối sống bình thường, bất chấp những cơn đau.



10. Tôi dần dần có thể trở nên năng động hơn, bất chấp cơn đau.

