

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ACT NOW (PRE-KAP)

Θα σας ζητηθεί να απαντήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις ΠΡΙΝ/ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ το πρόγραμμα και 3 μήνες μετά.

Για να μπορέσουμε να συνδέσουμε τα 3 ερωτηματολόγια σας, δώστε μας έναν κωδικό ο οποίος αποτελείται από τις παρακάτω πληροφορίες:

(α) Ποια ημέρα του μήνα γεννηθήκατε; (π.χ. 17 Μαρτίου = 17)

(β) Ποια είναι τα τρία πρώτα γράμματα του ονόματος της μητέρας σας; (π.χ. Μαρία = MAP)

Παράδειγμα κωδικού				
1	7	M	A	P

Ο κωδικός σας				

Τι επαγγέλλεστε;

---

Είστε πιστοποιημένος επαγγελματίας υγείας ή στην παρούσα φάση σπουδάζετε; (κυκλώστε την απάντηση)

Πιστοποιημένος	Στην παρούσα φάση σπουδάζω
----------------	----------------------------



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Reference number: 2018-1-EL01-KA202-047907  
This publication [communication] reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.



ACT NOW

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ACT NOW (PRE-KAR)

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις ΠΡΙΝ και ΜΕΤΆ το πρόγραμμα, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 (όπου 1= καθόλου σίγουρος και 10= πολύ σίγουρος):

1. Κατανοώ ότι το να είναι κάποιος δυσαρεστημένος με την εμφάνισή του μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής του.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  

2. Μπορώ να δώσω παραδείγματα προβλημάτων που αντιμετωπίζουν άτομα με εμφανή διαφορά.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  

3. Μπορώ να αναγνωρίσω σημάδια που υποδηλώνουν ότι οι ασθενείς μου έχουν ανησυχίες για την εμφάνισή τους.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  

4. Νοιώθω ότι μπορώ να ξεκινήσω μια συζήτηση με τους ασθενείς μου για θέματα σχετικά με την εμφάνιση.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  

5. Μπορώ να περιγράψω σε άλλους πώς να είναι κανείς καλός ακροατής κατά την επικοινωνία με τους ασθενείς.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  

6. Εάν οι ασθενείς μου αναφέρουν ότι έχουν ανησυχίες για την εμφάνιση, ξέρω τι να τους πω.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  

7. Μπορώ να εξηγήσω γιατί η εμφάνιση **δεν** είναι καλός προβλεπτικός παράγοντας ψυχοκοινωνικής προσαρμογής.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  

8. Εάν οι ασθενείς μου αναφέρουν ότι έχουν ανησυχίες για την εμφάνιση, μπορώ να τους διδάξω πρακτικές τεχνικές που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τις δυσκολίες τους.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

                                  



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ACT NOW (PRE-KAP)

9. Μπορώ να εξηγήσω πώς επηρεάζεται η ποιότητα ζωής των ασθενών από το είδος της προσοχής που δίνουν ο ασθενείς στα πράγματα και στους ανθρώπους που τους περιβάλλουν.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10  
                          

10. Μπορώ να βοηθήσω τους ασθενείς μου να θέσουν στόχους που θα τους βοηθήσουν να επιτύχουν ό,τι είναι σημαντικό για αυτούς.

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10  
                          

**Απαντήστε τις επόμενες ερωτήσεις με μια κλίμακα από 1 έως 7 (όπου 1 = Απολύτως αναληθές και 7 = Απολύτως αληθές)**

11. Πιστεύω ότι οι σκέψεις και τα αισθήματα των ασθενών σχετικά με την εμφάνιση πρέπει να βελτιωθούν πριν κάνουν σημαντικά βήματα στη ζωή τους.

1            2            3            4            5            6            7  
                 

12. Πιστεύω ότι οι ασθενείς θα έχουν καλύτερο έλεγχο στη ζωή τους εάν καταφέρουν να αλλάξουν τις αρνητικές τους σκέψεις για την εμφάνισή τους.

1            2            3            4            5            6            7  
                 

13. Πιστεύω ότι για να αποκτήσουν έλεγχο της ζωής τους, οι ασθενείς θα πρέπει να αλλάξουν την εμφάνισή τους.

1            2            3            4            5            6            7  
                 

14. Πιστεύω ότι αν οι ασθενείς γνωρίζουν τι είναι σημαντικό για αυτούς στη ζωή, μπορούν να επιτύχουν στόχους, ακόμα και αν δεν αλλάξουν τις σκέψεις τους σχετικά με την εμφάνισή τους.

1            2            3            4            5            6            7  
                 

15. Πιστεύω ότι είναι πιο βοηθητικό για τους ασθενείς να προσπαθήσουν να αλλάξουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμφάνισή τους, παρά απλώς να επισημάνουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα και να αποδεχτούν την εμφάνισή τους.

1            2            3            4            5            6            7  
                 

16. Πιστεύω ότι το «τι αισθάνονται οι ασθενείς για την εμφάνισή τους» είναι πιο σημαντικό από το «κατά πόσο παγιδεύονται στις σκέψεις τους».

1            2            3            4            5            6            7  
                 

