

ACT NOW küsimustik (Post-KAP)

Me palume teil täita järgnev küsimustik ENNE / PÄRAST koolitust ja 3 kuud hiljem.

Võimaldamaks meil teie kolm küsimustikku kokku viia, kirjutage siia oma kood, mis koosneb järgnevast:

(a) Mitmendal kuupäeval te sündisite? (nt 17. märtsil = 17)

(b) Mis on teie ema eesnime kolm esimest tähte? (nt Maria = MAR)

Teie kood				

Näidiskood				
1	7	M	A	R

Teie vanus _____

Mis on teie amet? _____

Kas te olete diplomeeritud tervishoiutöötaja või õpite praegu? (tõmmake vastusele ring ümber)

Diplomeeritud tervishoiutöötaja	Õpin praegu
--	------------------------

Kui kaua olete töötanud tervishoiutöötajana? _____



ACT NOW küsimustik (Follow-up)

Palun vastake järgmistele küsimustele skaalal 1 kuni 10 (1 = ei ole üldse nõus 10 = väga nõus)
3 kuud pärast koolituse toimumist:

1. Ma mõistan, kuidas oma välimuse pärast õnnetu olemine võib elukvaliteeti negatiivselt mõjutada.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ma oskan tuua näiteid levinud probleemidest visuaalse eripäraga inimeste elust.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Ma oskan ära tunda märke, et mu patsientidel on mure oma välimuse pärast.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ma tunnen, et suudan alustada patsiendiga välimust puudutavat vestlust.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Ma oskan teistele kirjeldada, kuidas olla patsientidega suheldes hea kuulaja.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Kui mu patsiendid ütlevad, et nad muretsevad oma välimuse pärast, tean ma, mida neile öelda.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Ma oskan selgitada, miks välimuse **ei ole** psühhosotsiaalse kohanemise hea ennustaja.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Kui mu patsiendil on mure oma välimuse pärast, siis ma oskan talle õpetada enamlevinud tehnikaid kuidas nende probleemidega toime tulla.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Ma oskan selgitada, kuidas see, millist tähelepanu patsiendid pööravad asjadele ja inimestele enda ümber mõjutab nende elukvaliteeti.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Ma oskan aidata patsientidel eesmärged seada, et saavutada seda, mis on nende jaoks tähtis.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Palun vastake järgmistele küsimustele skaalal 1 kuni 7 (kus 1 = Ei ole kindlasti tõsi ja 7 = On täiesti tõsi)

11. Ma usun, et patsientide mõtted ja tunded oma välimuse kohta peavad paranema enne kui nad saavad elus olulisi samme astuda.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Ma usun, et patsientidel on oma elu üle parem kontroll, kui nad suudavad muuta oma negatiivseid mõtteid välimuse kohta.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Ma usun, et selleks, et oma elu üle kontrolli omada, peavad patsiendid oma välimust muutama.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Ma usun, et kui patsiendid teavad, mis on elus nende jaoks tähtis, suudavad nad siiski oma eesmärgid saavutada, ilma et peaks muutma mõtteid oma välimuse kohta.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Ma usun, et patsientidel on kasulikum püüda muuta oma mõtteid ja tundeid välimuse kohta, kui nende olemasolu lihtsalt märgata ja tunnistada.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Ma usun, et olulisem on see, mida patsiendid oma välimuse kohta arvavad, kui see, kui palju nad oma mõtetesse takerduvad (kinni jäävad).

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Palun kirjeldage kõiki viise, kuidas olete ACT NOW koolitusel õpitut oma kliinilises töös rakendanud.

