



ACT NOW KAP Eftertest

Var god fyll i frågor före deltagande i kursen. På en skala från 1 till 10 (där 1= inte alls självsäker och 10 = mycket självsäker)

1. Jag förstår hur vara missnöjd med sitt utseende kan ha en negativ påverkan på sin livskvalitet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Jag kan ge fyra exempel på de negativa konsekvenserna som påverkar en person som är missnöjd med sitt utseende.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Jag kan ge exempel på vanliga utmaningarna i livet för dom som har ett avvikande utseende.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Jag kan identifiera tecken på att mina patienter är orolig för sitt utseende.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Jag känner mig kunna starta ett samtal om utseende med mina patienter.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Jag kan beskriva för andra hur man blir en god lyssnare när man kommunicerar med sina patienter.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Om mina patienter talar om att ha utseende oro, jag vet vad jag ska säga till dem

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Jag kan förklara varför hur någon ser ut är ej en bra indikator för psykosocial anpassning.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Om mina patienter talar om att de är oroliga för sitt utseende, kan jag lära dem praktiska tekniker för att hjälpa dem att hantera detta.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Jag kan förklara hur patienter uppmärksammar saker och människor omkring dem påverkar deras livskvalitet.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Jag förstår principerna för acceptans och engagemang utbildning (ACT)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Jag kan använda "ACT-kartan" för att hjälpa mina patienter att hantera sina utseendeproblem eller oro för sitt utseende

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Jag kan lära ut mindfulnessandning till mina patienter.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Jag kan lära ut tanke de fusions övningen till mina patienter.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Jag kan hjälpa mina patienter att sätta upp mål för att hjälpa mina patienter att uppnå det som är viktigt för dem.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10