



مراقبت از خود بیماران صرعی

لطفاً هر یک از سؤالاتی را که در زیر نوشته شده است بدقت بخوانید و جواب‌های خود را به صورت بله یا خیر مشخص کنید.

خیر	بله	
		۱- داروهای ضدصرع را به طور منظم مصرف می‌کنید؟
		۲- روزانه ورزش‌های سبک را انجام می‌دهید؟
		۳- با دوستان صمیمی، در مورد بیماری خود صحبت کرده‌اید؟
		۴- مدیر مدرسه یا صاحب کار، از بیماری شما اطلاع دارد؟
		۵- قبل از صرف غذا دست‌های خود را با آب و صابون تمیز می‌کنید؟
		۶- دندان‌هایتان را پس از صرف غذا بطور مرتب مسواک می‌زنید؟
		۷- در خیابان به تنهایی از وسایل نقلیه (دوچرخه، موتور، ماشین) استفاده می‌کنید؟
		۸- در صورت علاقه به شنا از رودخانه یا دریا استفاده می‌کنید؟
		۹- به هنگام پخت و پز، به تنهایی از گاز، چراغ یا تنور استفاده می‌کنید؟
		۱۰- از وسایل برقی مانند چرخ‌گوشت، چرخ‌خیاطی و اطو استفاده می‌کنید؟
		۱۱- از عینک آفتابی در نورهای شدید استفاده می‌کنید؟
		۱۲- در شبانه روز ۸ تا ۹ ساعت می‌خوابید؟
		۱۳- در موقع تماشای تلویزیون فاصله دو تا سه متر را رعایت می‌کنید؟
		۱۴- به هنگام مسافرت داروهای مصرفی خود را به همراه می‌برید؟
		۱۵- طبق وقت تعیین شده به پزشک معالج خود مراجعه می‌کنید؟
		۱۶- به هنگام حاملگی، داروهای ضد صرع را قطع می‌کنید؟
		۱۷- تا به حال به خطرات بعضی از مشاغل در حین کار توجه داشته‌اید؟
		۱۸- تا به حال خودسرانه یا به توصیه دیگران داروهای خود را کم یا قطع کرده‌اید؟
		۱۹- می‌توان بدون مشورت با پزشک صاحب فرزند شد؟
		۲۰- فعالیت‌هایی مانند گردش و کاردستی را انجام می‌دهید؟



مراقبت از خود بیماران صرعی

این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال دو گزینه‌ای است که نحوه مراقبت از خود را در بیماران صرعی نشان می‌دهد و به وسیله بیمار و اطرافیان وی تکمیل می‌گردد. این پرسشنامه در سال ۱۳۷۴ به وسیله کهنی جهت بررسی نحوه مراقبت از خود بیماران صرعی تهیه گردید.

www.mhmm.net