

여러분이 어느 정도의 자가 관리를 하고 있는지에 대한 질문입니다. 다음 각 문항을 잘 읽으시고 귀하께서 생각하는 해당 번호에 V 표시 해주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	신체적인 활동(운동)을 유지하는 것은 나의 HIV 관리 전략의 중요한 부분이다.	0	1	2	3
2	나는 신체적인 활동(걷기, 운동하기, 스트레칭, 육체 작업)을 유지하는데 성공하였다.	0	1	2	3
3	영적 믿음/종교는 나에게 HIV 관리를 위한 동기를 부여한다.	0	1	2	3
4	나는 HIV 관리를 더 잘하기 위하여 나의 건강과 관련된 행위(예: 투약, 운동, 스트레스 줄이기)를 변화시켜왔다.	0	1	2	3
5	나는 나의 건강 목표를 달성하는데 성공하였다.	0	1	2	3
6	나는 HIV 관리를 더 잘하기 위하여 나의 식습관을(야채, 과일, 자연식품) 개선하였다.	0	1	2	3
7	나는 가족에 대한 모든 책임에도 불구하고 나의 건강요구를 돌볼 수 있는 충분한 시간이 있다.	0	1	2	3
8	나는 내가 즐기는 것을 하기 위한 개인 시간을 따로 떼어 둔다.	0	1	2	3
9	직장에서 일하는 것은 나의 건강을 돌보는데 도움이 된다.	0	1	2	3
10	다른 사람들에게 HIV에 대해 교육하는 것이 내가 HIV를 관리하는데 도움이 된다(상담하는 것, 안전한 성관계를 옹호하는 것).	0	1	2	3
11	나는 스트레스가 쌓였을 때 스트레스를 해소하기 위하여 긍정적인 일을 하였다 (운동, 글쓰기, 모임 참석).	0	1	2	3
12	나는 HIV 증상과 약물 부작용을 조절할 수 있었다.	0	1	2	3
13	내가 감당하기 힘들다고 느낄 때 상담자에게 얘기하거나 지지 그룹에 참석하는 것이 매우 도움이 된다는 것을 알게 되었다.	0	1	2	3
14	지지그룹에 참석하는 것은 나의 HIV 관리 전략에 있어 중요한 부분이다.	0	1	2	3

15	나는 다른 사람들의 경험담이나 개인적 이야기를 듣는 것이 내 자신을 더 잘 관리하는데 도움이 된다는 것을 알기 때문에 지지 그룹에 참여하여 왔다.	0	1	2	3
16	나는 HIV가 관리될 수 있는 만성질환임을 받아들였다.	0	1	2	3
17	HIV 관리를 나의 가장 우선순위에 둔다.	0	1	2	3
18	HIV는 내 자신을 더 잘 돌보게 하는 동기부여가 되었다.	0	1	2	3
19	내가 필요할 때(증상의 변화, 약물 관련 문제, 새로운 건강 문제가 생겼을 때) 나는 HIV 주치의와의 진료를 예약한다.	0	1	2	3
20	나는 HIV 주치사와 관계가 좋다.	0	1	2	3