The European Heart Failure Self-Care Behavior Scale_9 (Sinhala Version)

හෘද අකර්මණ්‍යතාව යේදී තම/ස්වයං සැලකිලිමත් භාවය සම්බන්ධ පුරුදු මනින යුරෝපීය/European ප්‍රශ්නාවලිය- 9

මෙම ප්‍රශ්නාවලිය හෘද අකර්මණ්‍යතාව යේදී **තම**/ස්වයං-සැලකිලිමත් භාවය පිළිබඳව ප්‍රකාශ අඩංගු වේ. ඔබට වඩාත් සුදුසු යැයි සිතන අංකය රවුම් කිරීමෙන් සෑම ප්‍රකාශයකටම පිළිතුරු සපයන්න. අංක 1කේ සිට 5 දක්වා විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් ඔබට හැඟෙන පරිදී ප්‍රතිචාර ප්‍රමාන සටහන් කල හැකිය. “සම්පූරණයෙන් එකඟ වෙමි යනු ප්‍රතිචාර අංක 1 වේ”. “කිසිසේත්ම එකඟ නොවෙමි යනු ප්‍රතිචාර අංක(උපරිම) 5 වේ”. කිසියම් ප්‍රකාශයක් ගැන ඔබට අවිනිශ්චිත බවක් හැඟුණත්, ඔබට වඩාත්ම සත්‍යයයි/හරියැයි දැනෙන අංකය රවුම් කරන්න.

		මම සම්පූර්ණ යෙන්ම එකඟ වෙමි				මම කිසිසේත් එකඟ නොවෙමි
1	මම දිනපතා මගේ බර මැනීම සිදුකරමි.	1	2	3	4	5
2	මගේ හුස්ම ගැනීමේ අපහුතාව/ හුස්ම හිරවීම වැඩි වුවහොත් මගේ වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය සම්බන්ධ කර ගනිමි/හමුවෙමි.	1	2	3	4	5
3	මගේ පාද/කකුල් වෙනදාට වඩා ඉදිමී තිබුනොත් මගේ වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදියක් සම්බන්ධ කර ගනිමි/හමුවෙමි.	1	2	3	4	5
4	මගේ බර එක් සතියක් ඇතුලත කිලෝ 2 ක් වැඩි වුවහොත් මම වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදියක් සම්බන්ධ කර ගනිමි/හමුවෙමි.	1	2	3	4	5
5	මම පානය කරන දියර ප්‍රමාණය සීමා කරමි (දිනකට ලීටර 1½-2 කට වඩා වැඩි නොවේ).	1	2	3	4	5
6	මට වැඩිපුර තෙහෙට්ටු ගතියක් දැනෙන්නේ නම් මම වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදියක් සම්බන්ධ කර ගනිමි/හමුවෙමි.	1	2	3	4	5
7	මම ලුණු අඩු ආහාර අනුභවකරමි/කෑමට ගනිමි.	1	2	3	4	5
8	මගේ ඖෂධ නිර්දේශ කර ඇති පරිදි ගනිමි.					

9	මම නිතිපතා ව්‍යායාම කරමි.	1	2	3	4	5