

## European Heart Failure Self-Care Behavior Scale\_9

### Жүрек жеткіліксіздігі бар науқастардың өзіне-өзі көмек көрсету қабілетін бағалаудың еуропалық шкаласы

Бұл шәкіл (шкала) жүрек жеткіліксіздігі бар адамдардың өзін-өзі бақылауына байланысты тұжырымдардан тұрады. Әрбір тұжырымға жауап беріп, сіздің ойыңызша өзіңізге көбірек сәйкес келетін санды қоршап қойыңыз. Жауаптар «Толығымен келісемін» (1) бастап «Мүлдем келіспеймін» (5) деген аралықтағы шәкілден тұратындығына назар аударыңыз. Егер сіз қандай да болсын тұжырымға жауап беруге күмәнданатын болсаңыз да, сіз үшін ең лайықты болып табылатын санды қоршап қойыңыз.

	Толық келісемін				Толық келіспеймін
1. Мен салмағымды күнде өлшеймін	1	2	3	4	5
2. Егер менің ентігуім күшейсе, мен дәрігерге немесе медбикеге хабарласамын	1	2	3	4	5
3. Егер менің аяқбасы/аяқтарымның ісінуі күшейсе, мен дәрігерге немесе медбикеге хабарласамын	1	2	3	4	5
4. Егер менің салмағым аптасына 2 кг-нан артық өссе, мен дәрігерге немесе медбикеге хабарласамын	1	2	3	4	5
5. Мен ішетін сұйықтықтың мөлшерін шектеймін(тәулігіне 1,5-2 л артық емес)	1	2	3	4	5
6. Егер шаршау үдейген кезде, мен дәрігерге немесе медбикеге хабарласамын	1	2	3	4	5
7. Мен тұзы аз диетаны ұстанамын	1	2	3	4	5
8. Мен дәрі-дәрмектерді тағайындағандай қабылдаймын	1	2	3	4	5
9. Мен физикалық белсенділіктің ұсынылған деңгейін қолданамын	1	2	3	4	5

*The European Heart Failure Self-care Behavior Scale  
(Jaarsma, Stromberg, Martensson, Dracup, 1999)*