

## The European Heart Failure Self-Care Behavior Scale\_9 (Sinhala Version)

**හෘද අකර්මණ්‍යතාව යේදී තම/ස්වයං සැලකිලිමත් භාවය සම්බන්ධ පුරුදු මනින යුරෝපීය  
ප්‍රශ්නාවලිය\_9 (සිංහල)**

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 1 කේ සිට 5 දක්වා විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් ඔබට හැඟෙන පරිදි ප්‍රතිචාර ප්‍රමාණ සටහන් කළ හැකිය. “සම්පූර්ණයෙන් 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.

| Original version |                                                                                                        | මම සම්පූර්ණයෙන්ම එකඟ වෙමි මම කිසිසේත්ම එකඟ නොවෙමි |                       |                   |                        |                         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|-------------------------|
| Adapted version  |                                                                                                        | මම සම්පූර්ණයෙන්ම එකඟ වෙමි                         | මම බොහෝ දුරට එකඟ වෙමි | මම තරමක් එකඟ වෙමි | මම බොහෝ විට එකඟ නොවෙමි | මම කිසිසේත්ම එකඟ නොවෙමි |
| 1                | මම දිනපතා මගේ බර මැනීම සිදුකරමි.                                                                       | 1                                                 | 2                     | 3                 | 4                      | 5                       |
| 2                | මගේ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව වැඩි වුවහොත් මම රෝහලට යමි/ වෛද්‍යවරයෙකු/හෙදියක් සම්බන්ධ කර ගනිමි             | 1                                                 | 2                     | 3                 | 4                      | 5                       |
| 3                | මගේ පාද/කකුල් වෙනදාට වඩා ඉදිමි තිබුනොත් මම රෝහලට යමි/ වෛද්‍යවරයෙකු/හෙදියක් සම්බන්ධ කර ගනිමි.           | 1                                                 | 2                     | 3                 | 4                      | 5                       |
| 4                | මගේ බර එක් සතියක් ඇතුළත කිලෝ 2 ක් වැඩි වුවහොත් මම මම රෝහලට යමි/ වෛද්‍යවරයෙකු/හෙදියක් සම්බන්ධ කර ගනිමි. | 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 රෝහලට යමි/ වෛද්‍යවරයෙකු/හෙදියක් සම්බන්ධ කර ගනිමි.           | 1                                                 | 2                     | 3                 | 4                      | 5                       |
| 7                | මම ලුණු අඩු ආහාර වේලක් කැමට ගනිමි.                                                                     | 1                                                 | 2                     | 3                 | 4                      | 5                       |
| 8                | මගේ ඖෂධ නිර්දේශ කර ඇති පරිදි ගනිමි.                                                                    | 1                                                 | 2                     | 3                 | 4                      | 5                       |
| 9                | මම නිතිපතා ව්‍යායාම කරමි.                                                                              | 1                                                 | 2                     | 3                 | 4                      | 5                       |

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

Sinhala Translation and Cross-Cultural Adaptation by: Sujeewa Dilhani Maithreepala (sujee@maithreepala@ahs.pdn.ac.lk)