

Európska stupnica sebaopatery pri srdcovom zlyhaní – 9

Táto škála obsahuje tvrdenia týkajúce sa starostlivosti o seba samého pri srdcovom zlyhaní. Odpovedzte na každé tvrdenie zakrúžkovaním čísla, ktoré vás najviac vystihuje. Všimnite si, že rôzne alternatívy odpovedí tvoria škálu medzi krajnými hodnotami "úplne súhlasím" (1) až po "vôbec nesúhlasím" (5). Aj keď si nie ste úplne istý pri konkrétnom tvrdení, zakrúžkujte číslo, ktoré Vás najviac vystihuje.

	úplne súhlasím			vôbec nesúhlasím	
1. Vážim sa každý deň.	1	2	3	4	5
2. Keď sa mi zhorší dýchavica, kontaktujem svojho lekára alebo sestru.	1	2	3	4	5
3. Ak mi opuchnú chodidlá/nohy viac ako zvyčajne, kontaktujem svojho lekára alebo sestru.	1	2	3	4	5
4. Pokiaľ príberiem 2 kilogramy behom jedného týždňa, kontaktujem svojho lekára alebo sestru.	1	2	3	4	5
5. Obmedzujem množstvo tekutín, ktoré vypijem (nie viac ako 1,5 - 2 litre/deň).	1	2	3	4	5
6. Ak pociťujem zvýšenú únavu, kontaktujem svojho lekára alebo sestru.	1	2	3	4	5
7. Jem stravu s nízkym obsahom soli.	1	2	3	4	5
8. Užívam lieky tak, ako ich mám predpísané.	1	2	3	4	5
9. Pravidelne cvičím	1	2	3	4	5

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