

EUROPSKÁ STUPNICE SEBEPÉČE PŘI SRDEČNÍM SELHÁNÍ

Tato škála obsahuje tvrzení o **sebepéči při srdečním selhání**. Odpovězte na každé tvrzení zakroužkováním čísla, které vás nejvíc vystihuje. Všímněte si, že různé alternativy odpovědí tvoří stupnici rozpínající se mezi extrémy „**naprosto souhlasím**“ (1) a „**naprosto nesouhlasím**“ (5). I když si u konkrétního tvrzení nejste úplně jistí, zakroužkujte číslo, které Vás vystihuje nejvíce.

	Naprosto souhlasím			naprosto nesouhlasím	
1. Vážím se každý den.	1	2	3	4	5
2. Pokud se moje dušnost zhorší, kontaktuji svého lékaře nebo zdravotní sestru.	1	2	3	4	5
3. Pokud jsou moje chodidla/nohy oteklé více než obvykle, kontaktuji svého lékaře nebo zdravotní sestru.	1	2	3	4	5
4. Pokud přiberu 2 kilogramy během jednoho týdne, kontaktuji svého lékaře nebo zdravotní sestru.	1	2	3	4	5
5. Omezuji množství tekutin, které přijímám (ne více než 1,5 - 2 litry/den).	1	2	3	4	5
6. Pokud pociťuji zvýšenou únavou, kontaktuji svého lékaře nebo zdravotní sestru.	1	2	3	4	5
7. Jím stravu s nízkým obsahem soli.	1	2	3	4	5
8. Užívám léky podle ordinace lékaře.	1	2	3	4	5
9. Pravidelně cvičím.	1	2	3	4	5

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