

## Európai szívelégtelenséggel kapcsolatos öngondoskodási magatartás skála

### (European Heart Failure Self-care Behaviour Scale)

Ez a skála a szívelégtelenséggel kapcsolatos öngondoskodásra vonatkozó állításokat tartalmaz.

Minden állítást olvasson el, és karikázza be azt a számot, amely Önre a leginkább igaz! A válaszlehetőségek egy skálát alkotnak: a „Teljes mértékben egyetértek” (1) választól egészen az „Egyáltalán nem értek egyet” (5) válaszig. Ha bizonytalan egy-egy állítással kapcsolatban, akkor is jelölje meg azt a számot, amely Ön szerint a leginkább megfelel a valóságnak.

	Teljes mértékben egyetértek			Egyáltalán nem értek egyet	
1. Minden nap megmérem a testsúlyomat.	1	2	3	4	5
2. Fokozódó légszomj esetén felveszem a kapcsolatot a kezelőorvosommal vagy az engem gondozó nővérrel.	1	2	3	4	5
3. Ha a lábam a szokásosnál jobban dagad, felveszem a kapcsolatot a kezelőorvosommal vagy az engem gondozó nővérrel.	1	2	3	4	5
4. Ha egy hét alatt 2 kilót növekszik a súlyom, felveszem a kapcsolatot a kezelőorvosommal vagy az engem gondozó nővérrel.	1	2	3	4	5
5. Kevés folyadékot iszok (legfeljebb napi 1,5–2 litert).	1	2	3	4	5
6. Fokozott fáradtság esetén felveszem a kapcsolatot a kezelőorvosommal vagy az engem gondozó nővérrel.	1	2	3	4	5
7. Ügyelek arra, hogy alacsony sótartalmú ételeket fogyasszak.	1	2	3	4	5
8. A gyógyszereimet az előírtak szerint szedem.	1	2	3	4	5
9. Rendszeresen sportolok.	1	2	3	4	5