

## Den Europæiske Hjerterefficiens egenomsorgsskala

### Instruktion til Patienten.

Denne skala indeholder udsagn om egenomsorg ved hjerterefficiens. Besvar hvert udsagn ved at sætte ring om det nummer der passer bedst på dig. Bemærk at svarmulighederne danner en graduering mellem yderpunkterne "Jeg er helt enig" (1) til "jeg er overhovedet ikke enig" (5). Selvom du er i tvivl omkring nogle af udsagnene bedes du sætte ring om det nummer, der kommer tættest på for dig.

### Introduktion til undersøgeren

Den totale score beregnes som summen af alle svar. Hvis der mangler mere end 3 svar, kan der ikke udregnes en total score. Hvis der er < 3 manglende svar indsættes værdien 3 som erstatning for hvert manglende svar.

	Jeg er helt enig				Jeg er overhovedet ikke enig
1. Jeg vejer mig dagligt	1	2	3	4	5
2. Hvis jeg får åndenød sætter jeg tempoet ned	1	2	3	4	5
3. Hvis jeg får tiltagende åndenød, kontakter jeg min læge eller sygeplejerske	1	2	3	4	5
4. Hvis mine fødder/ben hæver mere end sædvanligt kontakter jeg min læge eller sygeplejerske	1	2	3	4	5
5. Hvis jeg tager 2 kg på i løbet af 1 uge kontakter jeg min læge eller sygeplejerske	1	2	3	4	5
6. Jeg begrænser mit væskeindtag (max. 1½-2l/dag)	1	2	3	4	5
7. Jeg hviler mig i løbet af dagen	1	2	3	4	5
8. Hvis jeg oplever tiltagende træthed kontakter jeg min læge eller sygeplejerske	1	2	3	4	5
9. Jeg spiser mad med lavt saltindhold	1	2	3	4	5
10. Jeg tager min medicin som ordineret	1	2	3	4	5
11. Jeg bliver vaccineret mod influenza hvert år	1	2	3	4	5
12. Jeg motionerer regelmæssigt	1	2	3	4	5