

The European Heart Failure Self-Care Behavior Scale

(Jaarsma, Stromberg, Martensson, Dracup, 1999)

Deze vragenlijst bestaat uit een aantal uitspraken over zelfzorg bij hartfalen. Het is de bedoeling dat u de vragen beantwoordt door het cijfer te omcirkelen dat aangeeft in hoeverre de uitspraak op u van toepassing is. Zoals u kunt zien zijn er verschillende antwoordmogelijkheden die tussen de 'helemaal mee eens' (1) en 'helemaal mee oneens' (5) kunnen vallen. Ook al bent u onzeker over het antwoord, omcirkelt u dan toch het cijfer dat u denkt dat het beste bij u past.

	Helemaal mee eens				Helemaal mee oneens
1. Ik weeg mezelf iedere dag	1	2	3	4	5
2. Als ik kortademig ben, doe ik het rustig aan	1	2	3	4	5
3. Als ik toenemend kortademig word, neem ik contact op met mijn dokter of verpleegkundige.	1	2	3	4	5
4. Als mijn benen/voeten dikker worden dan gewoonlijk, dan neem ik contact op met mijn dokter of verpleegkundige.	1	2	3	4	5
5. Als ik binnen een week meer dan 2 kilo in gewicht aankom, dan neem ik contact op met mijn dokter of verpleegkundige	1	2	3	4	5
6. Ik beperk de hoeveelheid vocht die ik drink (ik drink niet meer dan 1½-2½ liter per dag).	1	2	3	4	5
7. Ik neem elke dag een tijdje rust	1	2	3	4	5
8. Als ik me toenemend vermoeid voel, dan neem ik contact op met mijn dokter of verpleegkundige.	1	2	3	4	5
9. Ik eet zoutbeperkt	1	2	3	4	5
10. Ik neem mijn medicatie zoals voorgeschreven	1	2	3	4	5
11. Ik krijg elk jaar een griep prik	1	2	3	4	5
12. Ik doe regelmatig aan lichaamsbeweging	1	2	3	4	5