

## European Heart Failure Self-Care Behaviour Scale

(Ευρωπαϊκή Κλίμακα για τη Συμπεριφορά Αυτοφροντίδας στην Καρδιακή Ανεπάρκεια)

Η κλίμακα αυτή περιέχει θέματα που αφορούν στην αυτοφροντίδα ατόμων με καρδιακή ανεπάρκεια. Απαντήστε σε κάθε πρόταση που ακολουθεί κυκλώνοντας τον αριθμό που πιστεύετε ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα την κατάστασή σας. Οι διάφορες απαντήσεις αποτελούν μια κλίμακα που εκτείνεται από το «Συμφωνώ πλήρως» (1) μέχρι το «Διαφωνώ πλήρως» (5). Ακόμα και αν δεν είστε σίγουρος/η για μια συγκεκριμένη πρόταση, κυκλώστε τον αριθμό που νιώθετε ότι σας αντιπροσωπεύει πιο καλά.

	Συμφωνώ πλήρως			Διαφωνώ πλήρως	
1. Ζυγίζομαι καθημερινά	1	2	3	4	5
2. Αν με πιάσει δύσπνοια, ρίχνω τους ρυθμούς	1	2	3	4	5
3. Αν αυξηθεί η δύσπνοιά μου επικοινωνώ με το γιατρό μου ή το νοσηλευτή	1	2	3	4	5
4. Αν τα πόδια μου πρηστούν περισσότερο από ότι συνήθως, επικοινωνώ με το γιατρό ή το νοσηλευτή	1	2	3	4	5
5. Αν πάρω 2 κιλά σε μια βδομάδα, επικοινωνώ με το γιατρό ή το νοσηλευτή	1	2	3	4	5
6. Περιορίζω την ποσότητα των υγρών που παίρνω (όχι περισσότερο από 1.5 – 2 λίτρα την ημέρα)	1	2	3	4	5
7. Ξεκουράζομαι μέσα στη μέρα	1	2	3	4	5
8. Αν αισθανθώ μεγάλη κόπωση, επικοινωνώ με το γιατρό ή το νοσηλευτή	1	2	3	4	5

<b>9. Ακολουθώ δίαιτα με λίγο αλάτι</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<hr/>					
<b>10. Παίρνω τα φάρμακά μου σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<hr/>					
<b>11. Εμβολιάζομαι για τη γρίπη κάθε χρόνο</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<hr/>					
<b>12. Ασκούμαι τακτικά</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Ανάπτυξη της κλίμακας και copyrights:

Jaarsma, T., Strömberg, A., Mårtensson, J., & Dracup, K. (2003). Development and testing of the European heart failure self-care behaviour scale. *European Journal of Heart Failure*, 5(3), 363-370.