

EUROPOS ŠIRDIES NEPAKANKAMUMO SAVIRŪPOS KLAUSIMYNAS*

Šiame klausimyne pateikti klausimai/teiginiai apie savirūpą sergant širdies nepakankamumu.

Atsakykite apibraukiant skaičių prie teiginio, kuris, Jūsų manymu, Jums labiausiai tinka.

Atsakymas gali būti skalėje vertinamas nuo „visiškai sutinku“ (1) iki „visiškai nesutinku“ (5).

Jei abejojate dėl tam tikro teiginio, vis tiek apibraukite skaičių, kuris geriausiai Jums tinka.

	Visiškai sutinku				Visiškai nesutinku
1. Sveriuosiu kasdien	1	2	3	4	5
2. Atsiradus dusuliui nutraukiu fizinę veiklą	1	2	3	4	5
3. Jei dusulys sustiprėja, kreipiuosiu į gydytoją ar slaugytoją	1	2	3	4	5
4. Jei kulkšnys (kojos) patinsta daugiau nei įprastai, kreipiuosiu į gydytoją ar slaugytoją	1	2	3	4	5
5. Jei svoris padidėja per savaitę apie 2 kg, kreipiuosiu į gydytoją ar slaugytoją	1	2	3	4	5
6. Ribuju skysčius (per dieną išgeriu ne daugiau 1,5 – 2 l)	1	2	3	4	5
7. Dienos metu galiupailsėti	1	2	3	4	5
8. Jei jaučiu nuovargio sustiprėjimą, kreipiuosiu į gydytoją ar slaugytoją	1	2	3	4	5
9. Ribuju druską maiste	1	2	3	4	5
10. Geriu vaistus pagal nurodymus	1	2	3	4	5
11. Skiepijuosiu nuo gripo kiekvienais metais	1	2	3	4	5
12. Reguliariai mankštinuosiu	1	2	3	4	5

*Jaarsma T., Stromberg A., Martensson J., Dracup K. The European Heart Failure Self – care Behavior Scale, 1999