

پرسشنامه اروپایی رفتارهای خود مراقبتی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی- (12 گویه ای)

این مقیاس شامل جملات خود مراقبتی در مورد بیماران مبتلا به نارسایی قلبی. نظرات خود را با انتخاب اعدادی که در مقابل جملات است مشخص کنید. توجه داشته باشید که طیفی از پاسخ ها از کاملاً موافقم (عدد 1) تا کاملاً مخالفم (عدد 5) وجود دارد. اگر در مورد جمله ای تردید دارید و کاملاً مطمئن نیستید عددی که به احساس شما نزدیکتر است را انتخاب نمایید.

کاملاً مخالفم م (5)	(4)	(3)	(2)	کاملاً موافقم م (1)	
					1- هر روز وزن خود را اندازه گیری می کنم
					2- اگر من دچار تنگی نفس شوم با آن راحت برخورد می کنم
					3- اگر تنگی نفس من زیاد تر شود به پزشک یا پرستار مراکز درمانی مراجعه می کنم
					4- اگر پاهایم بیش از حد معمول دچار ورم شوند به پزشک یا پرستار مراکز درمانی مراجعه می کنم
					5- اگر وزنم در هفته بیش از دو کیلو گرم افزایش یابد به پزشک یا پرستار مراکز درمانی مراجعه می کنم
					6- مایعات مصرفی را محدود می کنم و بیش از 1/5 لیتر در روز مایعات نمی نوشم
					7- در طول روز استراحت کوتاهی می کنم
					8- اگر دچار خستگی بیش از حد شوم به پزشک مراجعه می کنم
					9- غذاهای کم نمک می خورم
					10- داروهای خود را همانگونه که تجویز شده مصرف می کنم
					11- من هر سال واکسن آنفلونزا را تزریق می کنم.

12- به صورت منظم ورزش مي‌کنم

--	--	--	--	--	--