

## مقیاس اروپایی رفتار خودمراقبتی در نارسایی قلب

این مقیاس شامل عباراتی راجع به خود مراقبتی در نارسایی قلبی است. هر عبارت را با عددی که فکر میکنید بیش از همه به شما مرتبط است را مشخص کنید. دقت داشته باشید که این مقیاس شامل دامنه ای از پاسخها از کاملاً موافقم (عدد 1) تا کاملاً مخالفم (عدد 2) است. اگر در مورد عبارتی خاص مطمئن نیستید، عددی که بیش از همه به شما نزدیکتر است را انتخاب نمایید.

کاملاً مخالفم (5)	(4)	(3)	(2)	کاملاً موافقم (1)	عبارت
					1. هر روز خودم را وزن می کنم.
					2. در صورت بروز تنگی نفس آن را جدی می گیرم.
					3. در صورتیکه تنگی نفسم بیشتر شود، به پزشک یا پرستار مراجعه می کنم.
					4. در صورتی که پاهایم بیش از حد معمول متورم شوند، به پزشک یا پرستار مراجعه می کنم..
					5. در صورتیکه در طی يك هفته 2 کیلو اضافه وزن پیدا کنم، به پزشک یا پرستار مراجعه می کنم.
					6. مصرف مایعات را به 2-5/1 لیتر در روز (کمتر از 6 تا 8 لیوان در روز) محدود می کنم.
					7. در طول روز، زمانی را برای استراحت اختصاص می دهم.
					8. در صورت احساس خستگی زیاد، با پزشک یا پرستار تماس می گیرم.
					9. غذای کم نمک می خورم.
					10. داروهایم را طبق دستور پزشک مصرف می کنم.
					11. هر سال واکسن آنفلوآنزا می زنم.
					12. به صورت منظم ورزش می کنم.