

The European Heart Failure Self-Care Behaviour Scale_9

[Europejska Skala samoopieki pacjentów z niewydolnością serca]

Niniejsza skala zawiera stwierdzenia dotyczące samoopieki w przypadku niewydolności serca. Prosimy o podanie odpowiedzi do każdego stwierdzenia zakreślając numer, który według Pana/i najlepiej się do Pana/i odnosi. Należy zauważyć, że odpowiedzi są w skali od „Całkowicie się zgadzam” (1) do „Zupełnie się nie zgadzam” (5). Nawet, jeżeli ma Pan/i pewne wątpliwości względem któregoś ze stwierdzeń, prosimy o zakreślenie cyfry, która najbardziej Panu/i odpowiada.

	Całkowicie się zgadzam				Zupełnie się nie zgadzam
1. Ważę się codziennie.	1	2	3	4	5
2. Gdy moja zadyszka nasila się kontaktuję się z moim lekarzem lub pielęgniarką	1	2	3	4	5
3. Gdy obrzęk stóp/nóg jest większy niż zazwyczaj kontaktuję się z moim lekarzem lub pielęgniarką	1	2	3	4	5
4. Gdy w tydzień przytyję 2 kilo kontaktuję się z moim lekarzem lub pielęgniarką	1	2	3	4	5
5. Ograniczam ilość płynów, które wypijam (nie więcej niż 1,5-2 litry dziennie)	1	2	3	4	5
6. Jeżeli odczuwam zwiększone zmęczenie kontaktuję się z moim lekarzem lub pielęgniarką	1	2	3	4	5
7. Moja dieta jest niskosodowa	1	2	3	4	5
8. Przyjmuję leki zgodnie z zaleceniami	1	2	3	4	5
9. Ćwiczę regularnie	1	2	3	4	5

The European Heart Failure Self-care Behavior Scale

(Jaarsma, Stromberg, Martensson, Dracup, 1999)

(Adapted from the Polish version (Uchmanowicz, Jankowska-Polańska, Łoboz-Grudzień, 2013))