

## The European Heart Failure Self-Care Behaviour Scale

### [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	2	3	4	5
1.	Ważę się codziennie.	1	2	3	4	5
2.	Gdy mam zadyszkę staram się odpocząć	1	2	3	4	5
3.	Gdy moja zadyszka nasila się kontaktuję się z moim lekarzem lub pielęgniarką	1	2	3	4	5
4.	Gdy obrzęk stóp/nóg jest większy niż zazwyczaj kontaktuję się z moim lekarzem lub pielęgniarką	1	2	3	4	5
5.	Gdy w tydzień przytyję 2 kilo kontaktuję się z moim lekarzem lub pielęgniarką	1	2	3	4	5
6.	Ograniczam ilość płynów, które wypijam (nie więcej niż 1,5-2 litry dziennie)	1	2	3	4	5
7.	Odpoczywam w ciągu dnia	1	2	3	4	5
8.	Jeżeli odczuwam zwiększone zmęczenie kontaktuję się z moim lekarzem	1	2	3	4	5

	lub pielęgniarką					
9.	Moja dieta jest niskosodowa	1	2	3	4	5
10.	Przyjmuję leki zgodnie z zaleceniami	1	2	3	4	5
11.	Co roku szczepię się przeciw grypie	1	2	3	4	5
12.	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)