

The European Heart Failure Self-Care Behavior Scale-12

This scale contains statements about heart failure self-care. Respond to each statement by circling the number you think best applies to you. Note that the different answer alternatives constitute a scale ranging between the extremes of "I completely agree" (1) to "I don't agree at all" (5). Even if you feel uncertain about a particular statement, circle the number you feel is most true for you.

Avrupa Kalp Yetmezliği Öz Bakım Davranışı Ölçeği -12

Bu ölçek kalp yetmezliğinde öz bakım ile ilgili ifadelerden oluşmaktadır. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz numarayı daire içine alarak her bir ifadeyi yanıt veriniz. Seçeneklerin her biri birbirinden farklı olup "Tamamen katılıyorum" (1)'den "Hiçbir şekilde katılmıyorum" (5)'e kadar değiştiğini göz önünde bulundurunuz. Herhangi bir ifade konusunda kararsızsanız dahi olsanız, sizin için en doğru olduğunu düşündüğünüz sayıyı daire içine işaretleyiniz.

|    |  |
|----|--|
| 1  | <b>Original:</b> I weigh myself every day<br><b>Back translated form :</b> I measure myself weigh every day OR I weigh myself every day<br><b>Turkish:</b> <u>Her gün tartılırım</u>   |
| 2  | <b>Original:</b> If I get short of breath I take it easy<br><b>2. Back translated form:</b> If I get dyspnea, I behave easy my breath (to make easy my breath) (pace activities, take a slower pace)<br><b>2.Turkish</b> <u>Solum sıkıntım (nefes darlığım) olursa, onu rahatlatıcak şekilde davranırım (adımlarımı yavaşlatırım, dinlenirim)</u>  |
| 3  | <b>Original:</b> If my shortness of breath increases I contact my doctor or nurse.<br><b>Back translated form:</b> If my shortness of breath increases I contact my doctor or nurse<br><b>Turkish:</b> <u>Solum sıkıntım (nefes darlığım) artarsa, doktorumu veya hemşiremi ararım</u>   |
| 4  | <b>Original:</b> If my feet/legs become more swollen than usual I contact my doctor or nurse.<br><b>Back translated form</b> If my feet/legs become more swollen than usual, I contact my doctor or nurse<br><b>Turkish:</b> <u>Ayaklarım/bacaklarım normalden fazla şişerse doktorumu veya hemşiremi ararım</u>   |
| 5  | <b>Original:</b> If I gain 2 kilo in one week I contact my doctor or nurse.<br><b>2. Back translated form:</b> If I become heavier 2 kilo's in one week, I contact my doctor or nurse<br><b>OR 2. Back translated form :</b> If I put on two kilos in one week, I contact my doctor or nurse<br><b>2. Turkish:</b> <u>Eğer bir hafta içinde iki kilo alırsam (ağırlaşırsam, kazanırsam), doktorumu veya hemşiremi ararım</u> |
| 6  | <b>Original:</b> I limit the amount of fluids I drink (not more than 1½-2 l/day)<br><b>Back translated form:</b> I restrict the amount of fluid I drink<br><b>Turkish:</b> <u>İçtiğim sıvı miktarını kısıtlarım (günde 1,5-2 litreden fazla olmamak üzere)</u>   |
| 7  | <b>Original:</b> I take a rest during the day<br><b>2. Back translated form</b> I take a rest in a day<br><b>2. Turkish:</b> <u>Gün içinde dinlenirim</u>  |
| 8  | <b>Original:</b> If I experience increased fatigue I contact my doctor or nurse<br><b>1. Back translated form true:</b> If I feel increase the fatigue, (If I feel which increased fatigue), I contact my doctor or nurse<br><b>1. Turkish:</b> <u>Yorgunluğumun arttığını hissedersen doktorumu veya hemşiremi ararım.</u>  |
| 9  | <b>Original:</b> I eat a low salt diet<br><b>Back translated form:</b> I fed a diet with low salt OR I eat with a low salt diet<br><b>Turkish:</b> <u>Az tuzlu bir diyetle (yiyeceklerle) beslenirim</u>   |
| 10 | <b>Original:</b> I take my medication as prescribed<br><b>Back translated form:</b> I take my medication as prescribed<br><b>Turkish:</b> <u>İlaçlarımı önerildiği şekilde alırım.</u>   |
| 11 | <b>Original:</b> I get a flu jab every year<br><b>Back translated form:</b> I get a flu jab every year<br><b>Turkish:</b> <u>Her yıl grip aşısı olurum.</u>  |
| 12 | <b>Original:</b> I exercise regularly<br><b>Back translated form:</b> I exercise regularly<br><b>Turkish:</b> <u>12. Düzenli egzersiz yaparım.</u>   |

### Avrupa Kalp Yetmezliği Öz Bakım Davranışı Ölçeği -12

Bu ölçek kalp yetmezliğinde öz bakım ile ilgili ifadelerden oluşmaktadır. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz numarayı daire içine alarak her bir ifadeyi yanıt veriniz. Seçeneklerin her biri birbirinden farklı olup “Tamamen katılıyorum” (1)’den “Hiçbir şekilde katılmıyorum” (5)’e kadar değiştiğini göz önünde bulundurunuz. Herhangi bir ifade konusunda kararsızsanız dahi olsanız, sizin için en doğru olduğunu düşündüğünüz sayıyı daire içine işaretleyiniz

| No | İfadeler   | Kesinlikle<br>Kesinlikle<br>Katılıyorum<br>Katılmıyorum |
|----|--|---|
| 1  | Her gün tartılırım   | 1 2 3 4 5   |
| 2  | Solunum sıkıntım (nefes darlığım)olursa, onu rahatlatacak şekilde davranırım (adımlarımı yavaşlatmak, dinlenmek) | 1 2 3 4 5   |
| 3  | Solunum sıkıntım (nefes darlığım) artarsa, doktorumu veya hemşiremi ararım                                       | 1 2 3 4 5   |
| 4  | Ayaklarım/bacaklarım normalden fazla şişerse doktorumu veya hemşiremi ararım                                     | 1 2 3 4 5   |
| 5  | Eğer bir hafta içinde iki kilo alırsam (ağırlaşırsam, kazanırsam), doktorumu veya hemşiremi ararım               | 1 2 3 4 5   |
| 6  | İçtiğim sıvı miktarını kısıtlarım (günde 1,5-2 litreden fazla olmamak üzere).                                    | 1 2 3 4 5   |
| 7  | Gün içinde dinlenirim  | 1 2 3 4 5   |
| 8  | Yorgunluğumun arttığını hissedersen doktorumu veya hemşiremi ararım  | 1 2 3 4 5   |
| 9  | Az tuzlu bir diyetle (yiyeceklerle) beslenirim   | 1 2 3 4 5   |
| 10 | İlaçlarımı önerildiği şekilde alırım   | 1 2 3 4 5   |
| 11 | Her yıl grip aşısı olurum  | 1 2 3 4 5   |
| 12 | Düzenli egzersiz yaparım   | 1 2 3 4 5   |