

The European Heart Failure Self-Care Behavior Scale

Verzjoni bil-Malti

Din l-iskala fiha dikjarazzjonijiet dwar l-awto-kura tal-insuffiċjenza tal-qalb. Wieġeb għal kull dikjarazzjoni billi tagħmel ċirku madwar in-numru li inti taħseb li japplika l-aħjar għalik. Innota li t-tweġibiet alternattivi differenti jikkonstitwixxu fi skala li tvarja bejn iż-żewġ estrematajiet: "Jien naqbel kompletament" (1) sa "Jien ma naqbel xejn" (5). Anke jekk tħossok incert dwar dikjarazzjoni partikolari, għamel ċirku madwar in-numru li tħoss li jgħodd l-aktar għalik.

1. Jiena nintizen kuljum.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

2. Jekk il-qtugħ ta` nifs iżiedli, jiena nikkuntattja t-tabib jew l-infemier.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

3. Jekk saqajja/riglejja jintefhu iktar mis-soltu, jiena nikkuntattja t-tabib jew l-infemier.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

4. Jekk inżied 2Kg f`gimgha, jiena nikkuntattja t-tabib jew l-infemier.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

5. Jiena nillimita l-ammont ta` fluwidi li nixrob (mhux aktar min 1.5/2L f`gurnata).

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

6. Jekk l-gheja tizdiedli, jiena nikkuntattja t-tabib jew l-infemier.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

7. Jiena niekol dieta baxxa fil-melh.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

8. Jiena niehu l-medicini kif preskritt.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

9. Jiena naghmel eżercizzju regolari.

1	2	3	4	5
Jien naqbel kompletament				Jiena ma naqbel xejn

The European Heart Failure Self-care Behavior Scale (Jaarsma, Stomberg, Martensson, Dracup, 1999)