

## European Heart Failure Self-Care Behavior Scale\_9. Russian version.

Эта шкала содержит утверждения по поводу самоконтроля людей с сердечной недостаточностью. Дайте ответ на каждое утверждение, обведя число, которое, на Ваш взгляд, наиболее соответствует Вам. Обратите внимание, что ответы составляют шкалу с диапазоном от "Полностью согласен" (1) до "Совершенно не согласен" (5). Даже если Вы сомневаетесь с ответом на какое-либо утверждение, обведите то число, которое Вы считаете наиболее подходящим для Вас

	Полностью согласен/согласна				Совершенно не согласен /не согласна
	1	2	3	4	5
1. Я взвешиваюсь каждый день	1	2	3	4	5
2. . Если моя одышка усиливается, я обращаюсь к доктору или медицинской сестре	1	2	3	4	5
3. Если у меня усиливаются отеки ступней/ног, я связываюсь с врачом или медсестрой.	1	2	3	4	5
4. Если мой вес увеличивается более чем на 2 кг в неделю, я обращаюсь к врачу или	1	2	3	4	5
5. Я ограничиваю количество выпиваемой жидкости (не более 1,5-2 л/день)	1	2	3	4	5
6. Если я испытываю повышенную утомляемость, я обращаюсь к своему врачу или медсестре	1	2	3	4	5
7. Я соблюдаю диету с низким содержанием соли	1	2	3	4	5
8. Я принимаю лекарства так, как мне назначено	1	2	3	4	5
9. Я поддерживаю рекомендованный уровень физической активности	1	2	3	4	5