

KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER HASTALIKLARI ÖZ- BAKIM ÖLÇEĞİ
(ÖBÖ-KOAH)

BÖLÜM A

Kronik akciğer hastalığı olanların sağlığını ve iyiliğini sürdürmek için yapması gereken davranışlar aşağıdaki listede verilmiştir.

Lütfen aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gerçekleştirdiğinizi belirtiniz.

		ASLA	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	HER ZAMAN
1	Soğuk algınlığı olan veya gripili olan kişilerden uzak dururum.	1	2	3	4	5
2	Birinin sigara içtiği odadan / yerden uzaklaşırım	1	2	3	4	5
3	Sprey, boya, çözücü ve tozla temastan kaçınırım	1	2	3	4	5
4	Öksürerek ve derin nefes alarak akciğerlerimi temizlerim.	1	2	3	4	5
5	Günlük aktivitelerim yaparken dinlenmek için kısa molalar veririm	1	2	3	4	5
6	Nefesimi düzenlemek için karın solunumu veya büzük dudak solunum yaparım.	1	2	3	4	5
7	Düzenli egzersiz yaparım (yürüyüş, bisiklete binme, yüzme vb.)	1	2	3	4	5
8	Haftada en az 3 defa kol egzersiz yaparım	1	2	3	4	5
9	Haftada en az bir defa başkalarıyla sosyal aktivite yaparım	1	2	3	4	5
10	Her yıl grip aşısı olurum	1	2	3	4	5
11	Doktorumun önerdiği şekilde ilaçlarımı alırım	1	2	3	4	5
12	Dışarıda yürüdüğümde ve hava soğuk olduğunda ağzımı/burnumu örterek korurum	1	2	3	4	5
13	Kronik akciğer rahatsızlığım konusunda düzenli olarak kontrollerimi yaptırırım	1	2	3	4	5

BÖLÜM B

Kronik akciğer hastalığı olanların hastalığını kontrol altına almak için yapabilecekleri davranışlar aşağıdaki listede verilmiştir.

Aşağıdaki listede verilen davranışları ne sıklıkla yaptığınızı belirtiniz:

		BÖYLE BİR SORUNUM YOK	ASLA	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	HER ZAMAN
1	Balgam miktarındaki artış olup olmadığını kontrol ederim	BGD	1	2	3	4	5
2	Balgamımın renginde bir değişiklik olup olmadığını kontrol ederim	BGD	1	2	3	4	5
3	Öksürükte artış olup olmadığını kontrol ederim	BGD	1	2	3	4	5
4	Nefes darlığında veya ıslık sesinde artış olup olmadığını kontrol ederim	BGD	1	2	3	4	5
5	Geceleri nefes darlığı ile uyanıp uyanmadığımı kontrol ederim	BGD	1	2	3	4	5
6	Nefes darlığı nedeniyle uyumakta zorluk çekip çekmediğimi kontrol ederim	BGD	1	2	3	4	5
7	Bir şey yaptığımda normalden daha fazla yorulup yorulmadığımı kontrol ederim	BGD	1	2	3	4	5
8	Solunum ilaçlarımı aldıktan sonra çarpıntı, titreme, uykusuzluk, ağız kuruluğu ve idrara çıkma zorluğum olup olmadığını kontrol ederim	İNHALER İLAÇ KULLANM IYORUM	1	2	3	4	5

BGD = BENİM İÇİN GEÇERLİ DEĞİL

9. Kronik akciğer hastalığı olan bireylerin hastalık veya hastalığın tedavisine bağlı şikâyetleri olabilir. Hastalığınıza bağlı en son şikâyeti ne kadar sürede fark ettiniz?

HİÇ SEMPTOMUM OLMADI	BELİRTİYİ FARK ETMEDİM	HIZLI DEĞİL		BİRAZ HIZLI		ÇOK HIZLI
BGD	0	1	2	3	4	5

BGD = BENİM İÇİN GEÇERLİ DEĞİL

BÖLÜM C

Kronik akciğer hastalığı olan bireylerin semptomlarını yönetmek için sergiledikleri davranışlar aşağıda listelenmiştir. Belirtileri fark ettiğinizde aşağıdaki davranışlardan birini yapma ihtimalinizi belirtiniz.

			MÜMKÜN DEĞİL		SANKİ BİRAZ		BÜYÜK İHTİMALLE
1.	Kronik akciğer hastalığım için kullandığım ilaçlarla bir sorun olursa hemşire/doktora danışırım	İLAC KULLANMIYORUM	1	2	3	4	5
2.	Birkaç günden fazla süren herhangi bir sağlık sorunum olursa hemşire/doktora giderim		1	2	3	4	5
3.	Nefes darlığım artarsa hemşire/doktorla konuşurum		1	2	3	4	5
4.	Öksürüğüm artarsa hemşire/doktorla konuşurum	BGD	1	2	3	4	5
5.	Balgamda renk değişikliği olursa hemşire/doktorla konuşurum	BGD	1	2	3	4	5
6.	Balgam miktarı artarsa hemşire/doktorla konuşurum	BGD	1	2	3	4	5
7.	İnhaler ilaçlarıma bağlı yan etkiler olursa hemşire/doktorla konuşurum (örn. titreme, uykusuzluk, ağız kuruluğu, idrara çıkma zorluğu)	İNHALER İLAC KULLANMIYORUM	1	2	3	4	5
8.	Hastalığımın belirtileri kötüleştiğinde, doktorun yapmamı söylediği şekilde ilaç tedavimde değişiklikler yaparım (örneğin, kortizon ve/veya antibiyotik alırım)	İLAC KULLANMIYORUM	1	2	3	4	5
9.	Ev işlerimi nefesim daraldığında oturarak yaparım		1	2	3	4	5
10.	Duş alırken veya küvet banyosu yaparken nefesim daralursa, bir sandalyeye oturur veya başka bir desteğe otururum		1	2	3	4	5

BGD = BENİM İÇİN GEÇERLİ DEĞİL

ÖZ-BAKIM- ÖZ-ETKİLİLİK

Aşağıda listede verilen hareketleri yapabilme yeteneğinize ilişkin ne kadar güven içinde olduğunuzu belirtiniz.

		GÜVENMİYORUM		BİRAZ GÜVENİYORUM		ÇOK GÜVENİYORUM
1	Kronik akciğer hastalığının belirtilerinin başlamasını önleyebileceğime	1	2	3	4	5
2	Zor olsa bile verilen iyileştirici tedavi önerilere uyabileceğime	1	2	3	4	5
3	Her zaman kolay olmasa bile şikâyetlerimi kontrol edebileceğime	1	2	3	4	5
4	Zor olsa da verilen talimatlar doğrultusunda ilaçları doğru şekilde alabileceğime	1	2	3	4	5
5	Kronik akciğer hastalığının belirtilerinin kötüleştiğini fark edebileceğime	1	2	3	4	5
6	Zor olsa bile şikâyetleri hafifletmek için bir şeyler yapabileceğime	1	2	3	4	5
7	Şikâyetleri hafifletmek için yaptıklarımın etkili olup olmadığını değerlendirebileceğime	1	2	3	4	5