

HİPERTANSİYON ÖZ BAKIM ENVANTERİ

(SC-HI V3)

Tüm cevaplar gizlidir.

Bu maddeleri doldururken geçen ay nasıl hissettiğinizi düşünün.

KISIM A:

Aşağıda yüksek tansiyonu olan kişilere verilen genel talimatlar listelenmiştir. Aşağıdakileri ne kadar rutin bir şekilde yaparsınız?

	Asla veya nadiren	Bazen			Her zaman veya her gün
		2	3	4	
1. Doktorunuzla olan randevularınıza gider misiniz?	1	2	3	4	5
2. Tansiyon ilaçlarınızı alır mısınız?	1	2	3	4	5
3. Stresinizi rahatlatacak şeyler yapar mısınız (ör. meditasyon, yoga, müzik dinlemek)?	1	2	3	4	5
4. Fiziksel aktivite yapar mısınız (ör. tempolu yürüyüşe çıkmak, merdivenleri kullanmak)?	1	2	3	4	5
5. Reçeteli ilaçlarınızı bir dozu dahi kaçırmadan alır mısınız?	1	2	3	4	5
6. Dışarıda yemek yerken veya birilerini ziyaret ettiğinizde az tuzlu yiyecekler ister misiniz?	1	2	3	4	5
7. Hastalanmaktan kaçınmaya çalışır mısınız (ör. grip aşısı olmak, elleri yıkamak)?	1	2	3	4	5
8. Meyve ve sebze yer misiniz?	1	2	3	4	5
9. Sigaradan ve/veya sigara içen kişilerden kaçınır mısınız?	1	2	3	4	5

KISIM B:

Aşağıda yüksek tansiyonu olan kişilerin izleminde yaygın olan konular listelenmiştir. Aşağıdakileri ne sıklıkta yaparsınız?

	Asla veya nadiren	Bazen			Her zaman veya her gün
10. Durumunuzu izler misiniz?	1	2	3	4	5
11. Nasıl hissettiğinizle ilgili değişikliklere dikkat eder misiniz?	1	2	3	4	5
12. Tansiyonunuzu kontrol eder misiniz?	1	2	3	4	5
13. Normal aktiviteleri yaparken olağandan daha fazla yorulup yorulmadığınızı izler misiniz?	1	2	3	4	5
14. İlaçlarınızın yan etkilerini izler misiniz?	1	2	3	4	5
15. Belirtilerinizi izler misiniz?	1	2	3	4	5
16. Kilonuzu takip eder misiniz?	1	2	3	4	5

FARKINA VARMA:

Bir çok insan tansiyonunu kontrol etmekte güçlük çeker. Geçen ay, kısa bir süre için bile olsa tansiyonunuz yükseldi mi? Seçeneklerden birini yuvarlak içine alınız.

- 0) hayır
- 1) evet
- 2) bilmiyorum

Son bir ay içinde tansiyonunuzu kontrol etmekte sorun yaşadıysanız ...

	Yükselmedi	Fark etmedim	Çabuk değil	Biraz çabuk			Çok çabuk
17. ... Tansiyonunuzun yükseldiğini ne kadar çabuk farkettiler?	-	0	1	2	3	4	5

KISIM C:

Aşağıda, insanların tansiyonunu kontrol etmek için kullandıkları yöntemler listelenmiştir. Tansiyonunuz yükselirse, bu yöntemlerden birini deneme olasılığınız nedir?

	Olası değil	Sanki biraz			Büyük ihtimalle
18. Diyetinizdeki tuzu azaltmak	1	2	3	4	5
19. Tansiyon ilacınızı düzenli olarak almak	1	2	3	4	5

20. Yol göstermesi için doktoru aramak	1	2	3	4	5
21. Stres seviyesini azaltmak	1	2	3	4	5
22. Bir sonraki kontrolde doktorunuzla bunun hakkında konuşmak	1	2	3	4	5
23. Kafein alımınızı azaltmak (kahve, kola, çay)	1	2	3	4	5

En son tansiyonunuz yükseldiğinde denediğiniz bir yöntemi düşünün.

(bir tanesini işaretleyin)

	Hiçbir şey yapmadım	Emin değilim	Biraz eminim			Çok eminim
24. Kullandığımız yöntemin size yardımcı olduğundan ne kadar emindiniz?	0	1	2	3	4	5

© Copyright held by Dr. Barbara Riegel