

KALP YETMEZLİĞİNDE KİŞİSEL BAKIM İNDEKSİ (SCHFI)

Bütün cevaplar gizlidir

Bu anketi tamamlarken geçen ay nasıl hissettiğinizi düşünün

Bölüm A:

Aşağıda kalp yetmezliği olan insanların kendilerine yardım etmek için yaptıkları bazı davranışlar listelenmiştir. Bunları ne sıklıkla yaparsınız?

	Asla		Bazen		Herzaman
1. Hasta olmaktan kaçınmaya çalışır mısınız ? (el yıkamak gibi)	1	2	3	4	5
2. Yürümek, merdiven çıkmak gibi basit egzersizleri yapar mısınız?	1	2	3	4	5
3. Öğünlerinde az tuz tüketmeye dikkat eder misiniz?	1	2	3	4	5
4. Rutin sağlık kontrollerine aksatmadan gider misiniz?	1	2	3	4	5
5. Doktorunuzun verdiği ilaçları eksiksiz ve zamanında kullanır mısınız?	1	2	3	4	5
6. Dışarda yemek yerken az tuzlu mu tercih edersiniz?	1	2	3	4	5
7. Her yıl düzenli grip aşısı yaptırır mısınız?	1	2	3	4	5
8. Arkadaşlarınızı veya ailenizi ziyarete gidince az tuzlu yemeye dikkat eder misiniz?	1	2	3	4	5
9. İlaçlarınızı almayı hatırlamak için bir yöntem kullanır mısınız?	1	2	3	4	5
10. Doktorunuza ve/veya hemşirenize ilaçlarınız hakkında soru sorar mısınız?	1	2	3	4	5

Bölüm B:

Aşağıda kalp yetmezliği olan insanların genellikle gözlemediği değişimler listelenmiştir. Bunları ne sıklıkla yaparsınız?

	Asla	Bazen	Herzaman		
11. Günlük olarak kilonuzu takip eder misiniz?	1	2	3	4	5
12. Kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili değişikliklere dikkat eder misiniz?	1	2	3	4	5
13. İlaçlara bağlı yan etkileri gözlemler misiniz?	1	2	3	4	5
14. Günlük aktivitelerinizi yaparken normalden daha fazla yorulduğunuzda farkına varır mısınız?	1	2	3	4	5
15. Doktorunuza ve/veya hemşirenize durumunuzun nasıl olduğunu sorar mısınız?	1	2	3	4	5
16. Hastalıkla ilgili şikayetlerinizi yakından takip eder misiniz?	1	2	3	4	5
17. El ve/veya ayak bileğininizi şişip şişmediğini kontrol eder misiniz?	1	2	3	4	5
18. Banyo ve giyinme gibi günlük yaşam aktivitelerinizde nefes darlığınızı kontrol eder misiniz?	1	2	3	4	5
19. Hastalığa ait belirtilerinizi kayıt altına alır mısınız?	1	2	3	4	5

En son hastalık ile ilgili belirtiler görüldüğünde...

(Bir sayıyı işaretleyiniz)

	Herhangi bir hastalık belirtim olmadı	Bir Hastalık belirtisi fark edemedim	Hızlı değil		Biraz Hızlı		Çok Hızlı
20. Hastalıkla ilgili belirtilerin geliştiğini ne kadar hızlı fark edersiniz?	N/A	0	1	2	3	4	5
21. Gelişen belirtilerinizin kalp yetmezliğine bağlı olduğunu ne kadar hızlı fark edersiniz?	N/A	0	1	2	3	4	5

BÖLÜM C:

Aşağıda kalp yetmezliği olan insanların belirtilerini nasıl kontrol ettikleri listelenmiştir. Belirtileriniz olduğunda bu çözümleri kullanır mısınız?

Her tedavi için bir sayıyı daire içine alın

	Mümkün Değil		Biraz Mümkün		Çok Mümkün
22. O gün yemekleriniz de tuzu daha fazla kısıtlar mısınız?	1	2	3	4	5
23. Sıvı alımını azaltır mısınız?	1	2	3	4	5
24. İlaç alır mısınız?	1	2	3	4	5
25. Sizi yönlendirmesi için doktorunuzu arar mısınız?	1	2	3	4	5
26. Ailenizden yada arkadaşlarınızdan tavsiye ister misiniz?	1	2	3	4	5
27. Neden şikayetlerinizin olduğunu anlamaya çalışır mısınız?	1	2	3	4	5
28. Daha iyi hissedene kadar aktivitelerinizi sınırlandırır mısınız?	1	2	3	4	5

En son semptomlar görüldüğünde kullandığınız tedaviyi düşünün...

(Her tedavi için bir sayıyı daire içine alın)

	(Hiçbirşey yapmadım)	Emin değilim		Kısmen Hissettirdi		İyi hissettirdi
29. Kullandığınız tedavi size daha iyi hissettirdi mi?	0	1	2	3	4	5

BÖLÜM D:

Genel olarak aşağıdakileri yapma konusunda kendinize ne kadar inanıyorsunuz?

Her tedavi için bir sayıyı daire içine alın

	Emin değilim		Biraz Eminim		Kesinlikle Eminim
30. Sağlık durumumu stabil ve hastalık belirtilerinden uzak tutabilirim?	1	2	3	4	5
31. Kendiniz için düzenlenen tedavi planını takip edebilir misiniz?	1	2	3	4	5
32. Tedavi planınız ne kadar zor olursa olsun takip etmeye devam eder misiniz?	1	2	3	4	5
33. Sağlık durumunuzu rutin olarak kontrol eder misiniz?	1	2	3	4	5
34. Zor olsa bile sağlık durumunuzu rutin olarak izlemeye devam edebiliyor musunuz?	1	2	3	4	5
35. Sağlığınızda bir değişiklik olursa fark eder misiniz?	1	2	3	4	5
36. Semptomlarınızın önemini değerlendirir misiniz?	1	2	3	4	5
37. Semptomlarımızı rahatlatacak birşeyler yapabilir misiniz?	1	2	3	4	5
38. Semptomlarınız zor olsa bile bir çözüm bulmaya çalışmışınız?	1	2	3	4	5
39. Bir çözümün ne kadar işe yaradığını değerlendirir misiniz?	1	2	3	4	5

Bu anketi tamamladığınız için teşekkür ederim