

## KRONİK HASTALIK ÖZ-BAKIMINA BAKIM VEREN KATKISI ÖLÇEĞİ v.2

*Tüm cevaplar gizli tutulacaktır.*

### BÖLÜM A:

Aşağıda kronik hastalığı olan kişilerin yaygın olarak uygulayabileceği kişisel bakım davranışları listelenmiştir. Geçtiğimiz ay bakım verdiğiniz kişiye aşağıdaki davranışları ne sıklıkla tavsiye ettiniz? Veya bakım verdiğiniz kişi yapamadığı için bu aktiviteleri ne sıklıkla yaptınız?

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Yeterince uyuduğundan emin olmak	1	2	3	4	5
2. Hasta olmaktan kaçınmaya çalışmak (örn. grip aşısı olmak, ellerinizi yıkamak gibi)	1	2	3	4	5
3. Fiziksel aktivite yapmak (örn. tempolu yürüyüş yapma, merdivenleri kullanma)	1	2	3	4	5
4. Özel gıdalar tüketme veya belirli gıdalardan kaçınmak	1	2	3	4	5
5. Rutin veya düzenli sağlık bakımı için randevuları takip etmek	1	2	3	4	5
6. Reçeteli ilaçları bir doz bile atlamadan almak	1	2	3	4	5
7. Stresi azaltmak için bir şeyler yapmak (örneğin, bilinçli farkındalık-mindfulness, yoga yapmak, müzik dinlemek)	1	2	3	4	5

### BÖLÜM B:

Aşağıda kronik hastalığı olan kişilerin sıklıkla takip edeceği şeyler listelenmiştir. Geçtiğimiz ay bakım verdiğiniz kişiye aşağıdaki davranışları ne sıklıkla tavsiye ettiniz? Veya baktığımız kişi yapamadığı için bu aktiviteleri ne sıklıkla yaptınız?

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
8. Sağlık durumunu izlemek	1	2	3	4	5
9. İlaçların yan etkilerini izlemek	1	2	3	4	5
10. Kişinin nasıl hissettiğiyle ilgili değişikliklere dikkat etmek	1	2	3	4	5
11. Kişinin günlük aktivitelerini yaparken normalden daha fazla yorulup yorulmadığını izlemek	1	2	3	4	5
12. Hastalıkla ilgili semptomlarını (hastalık belirtilerini) izlemek	1	2	3	4	5

13. Birçok hasta sağlık durumu veya bunun için aldıkları tedaviye bağlı semptomlara (hastalık belirtilerine) sahiptir.

Bakım verdiğiniz kişi en son bir semptom (hastalık belirtileri) yaşadığında, bunun sağlık durumuyla ilgili bir belirti olduğunu ne kadar hızlı fark ettiniz?

- Hiç** semptom yaşamadı. Bu kutuyu işaretlerseniz aşağıdaki Bölüm C'ye geçin.
- Bir semptom yaşadı ancak bunun onun sağlık durumuyla ilgili bir belirti olduğunu **fark etmedim**
- Bir semptom yaşadı ve bunun onun sağlık durumuyla ilgili bir belirti olduğunu **fark ettim** (Birini işaretleyin)
- Hızlı değil
  - Biraz hızlı
  - Orta derecede hızlı
  - Oldukça hızlı
  - Çok hızlı

### BÖLÜM C:

Aşağıda kronik hastalığı olan kişilerin semptomlarını (hastalık belirtileri) kontrol etmek için yaptıkları davranışlar listelenmiştir.

Bakım verdiğiniz kişinin semptomu olduğunda, aşağıdaki davranışları tavsiye etme **olasılığınız nedir?** veya bakım verdiğiniz kişi yapamadığı için bu aktiviteleri yapma olasılığınız nedir?

(Her davranış için **bir** rakamı daire içine alın)

	Olası değil	Biraz olasılıkla	Orta olasılıkla	Olasılıkla	Büyük olasılıkla
14. Bakım verdiğiniz kişinin semptomlarının azalması veya ortadan kalkması için yedikleri veya içtiklerini değiştirmek	1	2	3	4	5
15. Bakım verdiğiniz kişiye aktivite seviyesini değiştirmek için tavsiyede bulunmak (örn. yavaşlama, dinlenme)	1	2	3	4	5
16. Bakım verdiğiniz kişiye semptomlarının azalması veya ortadan kalkması için bir ilaç almasını önermek	1	2	3	4	5
17. Bakım verdiğiniz kişinin semptomlarını bir sonraki muayene ziyaretinde sağlık personeline anlatmak	1	2	3	4	5
18. Rehberlik almak için bakım verdiğiniz kişiyi takip eden sağlık personelini aramak	1	2	3	4	5

(Bir rakamı daire içine alın)

	<b>Hiçbir şey yapmadım</b>	<b>Emin Değilim</b>	<b>Biraz Eminim</b>	<b>Orta Derecede Eminim</b>	<b>Eminim</b>	<b>Çok Eminim</b>
19. Bakım verdiğiniz kişide semptom (hastalık belirtisi) görüldüğünde en son kullandığınız tedaviyi düşünün. Kullandığınız tedavi kendisini daha iyi hissetmesini sağladı mı?	0	1	2	3	4	5

Aşağıdaki araç, Öz Bakım Öz Yeterlilik Ölçeği, öz bakımın bir ölçüsü değildir ancak öz bakıma katkıda bulunma başarısıyla güçlü bir şekilde ilişkili olan bir faktörü ölçmek için kullanılan bir araçtır. Bu enstrümanı yukarıdaki enstrümanla birlikte kullanmanızı öneririz.

#### **BÖLÜM D: ÖZ-BAKIM ÖZ YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ**

Bakım verdiğiniz kişiyle ilgili olarak genel olarak şunları yapabileceğinizden ne kadar eminsiniz: (Her ifade için **bir** rakamı daire içine alın)

	<b>Emin değilim</b>	<b>Biraz eminim</b>	<b>Orta derecede eminim</b>	<b>Eminim</b>	<b>Çok eminim</b>
1. Bakım verdiğiniz kişiyi stabil ve semptomlardan (hastalık belirtileri) uzak tutmak	1	2	3	4	5
2. Bakım verdiğiniz kişiye verilen tedavi tavsiyelerine uymak	1	2	3	4	5
3. Zor olsa bile bakım verdiğiniz kişinin tedavi takibini sürdürmek	1	2	3	4	5
4. Bakım verdiğiniz kişinin sağlık durumunu rutin olarak izlemek	1	2	3	4	5
5. Zor olsa bile bakım verdiğiniz kişinin sağlık durumunu rutin olarak izlemeye devam etmek	1	2	3	4	5
6. Bakım verdiğiniz kişinin sağlığında değişiklikler olursa, bunu fark etmek	1	2	3	4	5
7. Bakım verdiğiniz kişinin semptomlarının önemini değerlendirmek	1	2	3	4	5
8. Semptomları hafifletmek için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5
9. Zor olsa bile semptomları için bir çare aramayı sürdürmek	1	2	3	4	5
10. Bir çarenin ne kadar işe yaradığını değerlendirmek	1	2	3	4	5

ANKETİ TAMAMLADIĞINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.