

KRONİK HASTALIK ÖZ-BAKIM ÖLÇEĞİ v.4c

Tüm cevaplar gizli tutulacaktır.

Bu anketi doldururken **son bir ay içinde** kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün.

BÖLÜM A: ÖZ BAKIMI SÜRDÜRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda kronik hastalığı olan kişilerin yaygın olarak yapabileceği kendi kendine yardım davranışları listelenmiştir.

Aşağıdakileri ne sıklıkla yaparsınız?

	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: ÖZ BAKIMI İZLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıda kronik hastalığı olan kişilerin izlediği yaygın şeyler listelenmiştir. Aşağıdakileri ne sıklıkla yaparsınız?

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
8. Sağlık durumunuzu izlemek	1	2	3	4	5
9. İlaçların yan etkilerini izlemek	1	2	3	4	5
10. Kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili değişikliklere dikkat etmek	1	2	3	4	5
11. Günlük aktivitelerinizi yaparken normalden daha fazla yorulup yorulmadığınızı izlemek	1	2	3	4	5
12. Semptomları (hastalık belirtileri) izlemek	1	2	3	4	5

13. Birçok hasta sağlık durumu veya bunun için aldıkları tedaviye bağlı semptomlara (hastalık belirtilerine) sahiptir. En son bir semptom (hastalık belirtileri) yaşadığınızda, bunun sağlık durumunuzla ilgili bir belirti olduğunu ne kadar hızlı fark ettiniz?

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

BÖLÜM C: ÖZ BAKIMI YÖNETME ÖLÇEĞİ

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

Semptomunuz (hastalık belirtileri) olduğunda, bunlardan birini yapma olasılığınız nedir?

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

	Olası değil	Biraz olasılıkla	Orta olasılıkla	Olasılıkla	Büyük olasılıkla
14. Semptomların azalması veya ortadan kalkması için yediğiniz veya içtiğiniz şeyleri değiştirmek	1	2	3	4	5
15. Aktivite seviyenizi değiştirmek (örn. yavaşlama, dinlenme)	1	2	3	4	5
16. Semptomları azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir ilaç almak	1	2	3	4	5
17. Bir sonraki muayene ziyaretinizde semptomlarınızı sağlık personeline söylemek	1	2	3	4	5
18. Rehberlik almak için sağlık personelini aramak	1	2	3	4	5

(**Bir** rakamı daire içine alın)

	Hiçbir şey yapmadım	Emin Değilim	Biraz Eminim	Orta Derecede Eminim	Eminim	Çok Eminim
19. En son semptomlarımız olduğunda kullandığımız bir tedaviyi düşünün. Kullandığınız tedavi kendinizi daha iyi hissetmenizi sağladı mı?	0	1	2	3	4	5

BÖLÜM D: ÖZ-BAKIM GÜVEN ÖLÇEĞİ

Genel olarak bunları yapabileceğinizden ne kadar eminsiniz:

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

	Emin değilim	Biraz eminim	Orta derecede eminim	Eminim	Çok eminim
1. Kendinizi stabil ve semptomlardan (hastalık belirtileri) uzak tutmak	1	2	3	4	5
2. Size verilen tedavi tavsiyelerine uymak	1	2	3	4	5
3. Zor olsa bile tedavi takibini sürdürmek	1	2	3	4	5
4. Sağlık durumunuzu rutin olarak izlemek	1	2	3	4	5
5. Zor olsa bile sağlık durumunuzu rutin olarak izlemeye devam etmek	1	2	3	4	5
6. Sağlığınızda değişiklik olursa, bunu fark etmek	1	2	3	4	5
7. Semptomlarınızın önemini değerlendirmek	1	2	3	4	5
8. Semptomlarınızı hafifletmek için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5
9. Zor olsa bile semptomlarınız 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.