**KARDİYOVASKÜLER KISITLILIK VE SEMPTOMLAR PROFİLİ**

(Cardiovascular Limitations and Symptoms Profile -CLASP)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Bu ölçek, sizin son 2 haftadaki semptomlarınızı ölçer. Lütfen bütün soruları cevaplayınız, eğer sizin durumunuza uymayan sorular olursa boş bırakınız. Lütfen her soruya sadece bir cevap veriniz. Bazen hangi cevabın doğru olduğuna karar vermek zor olabilir, bu durumda lütfen size en doğru gelen cevabı seçiniz. Lütfen seçtiğiniz cevabın karşısındaki kutuyu (o) çarpı (x) ile işaretleyiniz. |  |  |
|  |  |  |
| 1.Son iki haftadır göğüs ağrınız oldu mu?   * Hayır - eğer cevabınız hayır ise lütfen 7. soruya geçiniz * Evet - eğer cevabınız evet ise lütfen 2 'den 6'ya kadar olan soruları cevaplayınız |  |  |
| 2. Son iki haftada ortalama kaç kez göğüs ağrınız oldu?   * Son iki haftadır bir veya iki kere * Her gün değil ama haftada 2 - 3 kere * Günde 1 kere * Günde 2 - 3 kere * Günde 4 kere veya daha fazla   3. Son 2 haftada ortalama olarak, göğüs ağrısı krizlerinizin şiddeti neydi?   * Çoğunlukla hafif * Çoğunlukla orta düzeyde * Çoğunlukla ciddi   4.Göğüs ağrısı sizi uykudan uyandırdı mı?   * Asla * Arada sırada * Sıklıkla * Çok sık   5. Göğüs ağrılarınıza göre hangisi sizin için geçerli?   * Günlerim çoğunlukla iyi geçmekte * Bazı günler iyi bazı günler kötü geçmekte * Günlerim hep kötü geçmekte   6. Genel olarak, son 2 haftada yaşadığınız göğüs ağrılarının şiddeti nasıldı?   * Hafif * Orta düzeyde * Ciddi | 1  2  3  4  4  1  2  3  1  2  3  3  1  2  2  1  2  3 | **Göğüs Ağrısı**  **5-15 puan**  5-8 hafif  9-12 orta  13-15 ciddi |
| 7.Son 2 haftada nefes darlığınız oldu mu?  Eğer nefes darlığınız sadece yoğun fiziksel aktivite (örn. koşma, merdiven çıkma, spor, egzersiz veya ağır nesnelerin kaldırılması) nedeniyle oluyor ise, HAYIR'ı işaretleyin ve 13. soruya geçin.   * Hayır - lütfen 13. soruya geçin * Evet - lütfen sıradaki soruları cevaplayın |  |  |
| 8.Ortalama olarak, son 2 haftada ne sıklıkta nefes darlığınız oldu?   * Son iki hafta içinde bir ya da iki kere * Her gün değil ama haftada 2-3 kere * Günde 1 kere * Günde 2-3 kere * Günde 4 kere veya daha fazla   9.Nefes darlığı olmadan sırtüstü yatmakta zorluk çektiniz mi?   * Asla * Biraz * Orta düzeyde * Büyük oranda   10.Nefes darlığınızı göz önüne aldığınızda aşağıdakilerden hangisi sizin için geçerlidir?:   * Günlerim çoğunlukla iyi geçmekte * Bazı günler iyi bazı günler kötü geçmekte * Günlerim hep kötü geçmekte   11.Genel olarak, son 2 haftada yaşadığınız nefes darlığının şiddeti nasıldı?   * Hafif * Orta düzeyde * Ciddi   12.Son 2 haftada yaşadığınız nefes darlığı hayatınızı ne kadar etkiledi?   * Hiç * Biraz * Orta düzeyde * Büyük oranda | 1  1  2  3  3  1  2  3  3  1  2  2  1  2  3  1  1  2  3 | **Solunum Yetersizliği**  **5-14 puan**  5-7 hafif  8-10 orta  11-14 ciddi |
| 13.Son 2 haftada hiç ayak bileğinizde şişme oldu mu?   * Hayır - lütfen 17. soruya geçin * Evet - lütfen sıradaki soruları cevaplayın |  |  |
| 14.Ayak bileklerinizdeki şişliğin şiddeti nasıldı?   * Hafif şişme * Orta derecede şişme * Çok şişme   15.Genel olarak, son 2 haftada yaşadığınız ayak bileği şişliğinin şiddeti nasıldı?   * Hafif * Orta düzeyde * Ciddi   16.Son 2 haftada yaşadığınız ayak bileği şişliği hayatınızı ne kadar etkiledi?   * Hiç * Biraz * Orta derecede * Büyük oranda | 1  2  3  1  2  3  1  2  3  4 | **Bilek Şişliği**  **3-10 puan**  3-4 hafif  5-7 orta  8-10 ciddi |
| 17. Son 2 haftada hiç yorgunluk veya enerji eksikliği yaşadınız mı?   * Hayır - lütfen 21. soruya geçin * Evet - lütfen sıradaki soruları cevaplayın |  |  |
| 18.Genel olarak, son 2 haftada kendinizi ne kadar yorgun hissettiniz?   * Biraz yorgundum * Orta düzeyde yorgundum * Çok yorgundum * Aşırı derecede yorgundum   19.Kendinizi günün ne kadarlık kısmında yorgun hissettiniz?   * Yalnızca günün sonunda * Çoğu günler, en fazla günün bir iki saati * Yarım gün * Günün çoğu veya tamamı   20.Son 2 haftada kendinizi ne kadar enerjik hissettiniz?   * Büyük oranda * Orta düzeyde * Çok az * Hiç | 1  2  3  3  1  2  3  3  1  2  3  3 | **Yorgunluk**  **3-9 puan**  3-5 hafif  6-7 orta  8-9 ciddi |
| 21.Son 2 haftada ev dışında ne kadar mesafe yürüyebildiniz?   * Süratli bir şekilde 1,6 km kadar yürüyebildim * Normal bir hızda 1,6 km kadar yürüyebildim * 800 m kadar yürüyebildim * 400 m kadar yürüyebildim * 90 m kadar yürüyebildim. * Yalnızca birkaç adım yürüyebildim * Dışarıda hiç yürüyemedim   22.Son 2 haftada ev dışındaki yürüme hızınız nasıldı?   * Süratli yürüdüğüm zamanlar oldu * Yaşıma göre normal bir hızda * Normalden yalnızca bir miktar yavaş * Yavaşça ve bazen durarak * Çok yavaşça ve sıklıkla duraklayarak   23.Son 2 haftada dışarıda nasıl yürüyordunuz?   * Bazen süratli * Yaşıma göre normal bir hızda * Yavaşça ama duraksamadan * Çok yavaşça, bir iki kere duraksayarak * Adım adım, sıkça duraksayarak   24.Son 2 haftada ne kadar kolaylıkla bir şeylere uzanabildiniz ya da eğilebildiniz?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * İstesem de hiç yapamadım   25.Son 2 haftada düğüne, dansa, restoranta gitmek gibi sosyal aktivitelere ne kadar katıldınız?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * İstesem de hiç yapamadım   26.Son 2 haftada uzun yürüyüşler, yüzme gibi aktif faaliyetleri ne kadar gerçekleştirdiniz?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * İstesem de hiç yapamadım   27.Son 2 haftada fiziksel problemleriniz, sizinle aynı evde yaşamayan arkadaşlarınız veya ailenizle görüşmek isteğinize ne kadar engel oldu?   * Hiç olmadı * Biraz * Orta düzeyde * Büyük oranda | 1  2  3  4  5  5  5  1  2  3  4  5  1  1  2  3  3  1  2  2  3  1  1  2  2  1  1  2  2  1  2  3  3 | **Fiziksel ve Sosyal Fonksiyonlar**  **7-23 puan**  7-10 normal  11-14 hafif  15-18 orta  19-23 ciddi |
| 28.Son 2 haftada bulaşık yıkamak, toz almak, evi toplamak gibi hafif ev işlerini ne kadar yaptınız?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * İstesem de hiç yapamadım * Hiçbirini yapmadım ancak bunun kalp durumum ile alakası yok   29.Son 2 haftada süpürmek, pencereleri, yerleri temizlemek gibi ağır ev işlerini ne kadar yaptınız?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * İstesem de hiç yapamadım * Hiçbirini yapmadım ancak bunun kalp durumum ile alakası yok | 1  2  2  3  1  1  2  2  3  1 | **Ev İçi Faaliyetleri (Kadın)**  **2-6 puan**  2 normal  3 hafif  4-5 orta  6 ciddi |
| 30.Son 2 haftada prizleri onarmak, boya yapmak gibi hafif işleri ne kadar yaptınız?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * Yapmak istesem de hiç yapamadım * Hiçbirini yapmadım ancak bunun kalp durumum ile alakası yok   31.Son 2 haftada dekorasyon, marangozluk gibi işleri ne kadar yaptınız?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * Her ne kadar yapmak istesem de hiç yapamadım * Hiçbirini yapmadım ancak bunun kalp durumum ile alakası yok | 1  2  2  3  1  1  2  2  3  1 | **Ev İçi Faaliyetleri (Erkek)**  **2-6 puan**  2 normal  3 hafif  4-5 orta  6 ciddi |
| 32.Son 2 haftada kalbinizin durumu hakkında endişelendiniz mi?   * Asla * Biraz * Orta düzeyde * Büyük oranda   33.Son 2 haftada kendinizi ailenize bağımlı hissettiniz mi?   * Asla * Biraz * Orta düzeyde * Büyük oranda   34.Son 2 haftada aileniz ile ilgili olarak endişelendiniz mi?   * Asla * Biraz * Orta düzeyde * Büyük oranda | 1  2  3  4  1  2  3  4  1  2  3  4 | **Kaygı**  **3-12 puan**  3-4 normal  5-7 hafif  8-10orta  11-12 ciddi |
| 35.Son 2 haftada ne sıklıkta cinsel ilişkiniz oldu?   * İstediğim kadar * İstediğimden bir miktar az * İstediğimden çok daha az * İstesem de hiç yapamadım * Hiç cinsel birliktelikte bulunmadım ancak bunun kalp durumum ile alakası yok   36.Son 2 haftada, göğüs ağrısı veya nefes darlığına neden olur diye cinsel birliktelikten korktuğunuz oldu mu?   * Asla * Biraz * Orta düzeyde * Bu sebepler nedeniyle cinsel birliktelikte bulunmadım * Hiç cinsel birliktelikte bulunmadım ancak bunun kalp durumum ile alakası yok   37.Son 2 haftada, cinsel birliktelikte bulunurken yorgunluk, nefes darlığı veya göğüs ağrısından dolayı sorun yaşadınız mı?   * Hiç sorun yaşamadım * Biraz * Orta düzeyde * Büyük oranda * Bu sebepler nedeniyle cinsel birliktelikte bulunmadım * Hiç cinsel birliktelikte bulunmadım ancak bunun kalp durumum ile alakası yok | 1  2  3  4  0  1  2  3  4  0  1  2  2  3  4  0 | **Cinsellik**  **3-12 puan**  3-4 normal  5-7 hafif  8-10orta  11-12 ciddi |