|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| Demans olma riskimi değiştirecek farklılıklar yapabilirim.  |  |  |  |  |  |
| Yaşam tarzımı ve sağlık alışkanlıklarımı değiştirmek, demans olma riskimi azaltmaya yardımcı olabilir. |  |  |  |  |  |
| Demans için risk faktörlerine sahip olmam, yaşam tarzımı ve davranışlarımı değiştirmem gerektiğini düşündürüyor. |  |  |  |  |  |
| Medyadan demans konusunda edindiğim bilgiler, yaşam tarzımı ve davranışlarımı değiştirmem gerektiğini düşündürüyor. |  |  |  |  |  |
| Ailemde demans olan kişiler olduğunu bilmem, yaşam tarzımı ve davranışlarımı değiştirmem gerektiğini düşündürüyor. |  |  |  |  |  |
| Demans konusunda düşündüğüm zaman kalp atışlarım hızlanıyor. |  |  |  |  |  |
| Demansı düşündüğüm zaman mide bulantısı hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| Demans düşüncesi beni korkutuyor. |  |  |  |  |  |
| Demans olursam kendimle ilgili hislerim değişebilir. |  |  |  |  |  |
| Demans olma ihtimalim çok yüksek. |  |  |  |  |  |

**Demans Riskini Azaltmak İçin Davranış Değiştirme Motivasyonu Ölçeği**

**Uyarlama Çalışması Kaynak:**

Akyol, M. A., Küçükgüçlü, Ö., Akpınar Söylemez, B., Özkaya Sağlam, B., & Oliveira, D. (2022). Translation and Psychometric Evaluation of the Turkish Version of the Motivation to Change Lifestyle for Dementia Risk Reduction Scale (T-MOCHAD-10). The European Journal of Psychiatry, 36(4):252-259.

**Orijinal Kaynak:**

Oliveira, D., Aubeeluck, A., Stupple, E., Kim, S., & Orrell, M. (2019). Factor and reliability analysis of a brief scale to measure motivation to change lifestyle for dementia risk reduction in the UK: the MOCHAD-10. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17:75

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 2 alt boyut ve 10 madde

Eylem İçin Olumlu İpuçları : M1, M2, M3, M4, M5

Eylem İçin Olumsuz İpuçları : M6, M7, M8, M9, M10

**Ölçeğin bulunan ters maddeler:** Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçek puanlanırken alt boyutlara ait puan ve toplam puan elde edilmektedir.

**İletişim adresi:** merve.akyol@deu.edu.tr