**EK2. SEREBROVASKÜLER OLAY BİLGİ DÜZEYİ- KOMPLİKASYON-MENTAL DURUM ÖLÇEĞİ**

| **NO** |  **İFADELER** | **KESİNLİKLE KATILIYORUM**  | **KATILIYORUM** | **KISMEN KATILIYORUM**  | **KATILMIYORUM**  | **KESİNLİKLE KATILMIYORUM**  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Serebrovasküler olayı (Felç/İnme) en az bir-iki cümlede tanımlayabilirim. |  |  |  |  |  |
| 2 | Serebrovasküler olay sonrası yaşayabileceğim komplikasyonların(Geçirdiğim serebrovasküler olay sonrası ve aldığım tedaviler sonrasında oluşabilecek rahatsızlıkların/sağlık sorunlarının) neler olduğunu biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 3 | Komplikasyonlar(Geçirdiğim serebrovasküler olay sonrası ve aldığım tedaviler sonrasında oluşabilecek rahatsızlıkların/sağlık sorunlarının) karşısında ne yapmam gerektiğinin farkındayım. |  |  |  |  |  |
| 4 | Serebrovasküler olayda gelişen komplikasyonlara(Geçirdiğim serebrovasküler olay sonrası ve aldığım tedaviler sonrasında oluşabilecek rahatsızlıkların/sağlık sorunlarının) nasıl önlemler alacağımın farkındayım. |  |  |  |  |  |
| 5 | Serebrovasküler olayın tedavi sürecini kısaca anlatabilirim. |  |  |  |  |  |
| 6 | Doktor randevularıma düzenli ve zamanında giderim. |  |  |  |  |  |
| 7 | Kan Basıncımı (Tansiyonumu) düzenli olarak ölçerim. |  |  |  |  |  |
| 8 | Serebrovasküler olay sonrası sosyal hayatım sona erdi. |  |  |  |  |  |
| 9 | Serebrovasküler olay geçirdikten sonra hayatım olumsuz yönde değişti |  |  |  |  |  |
| 10 | Serebrovasküler olay sonrası kendimi /vücudumu sevmemeye başladım. |  |  |  |  |  |
| 11 | Egzersizlerimi düzenli olarak yaparım. |  |  |  |  |  |
| 12 | Kilomu normal değerler arasında tutmaya özen gösteririm. |  |  |  |  |  |
| 13 | Beslenmemi sağlıklı ve düzenli bir biçimde yaparım. |  |  |  |  |  |
| 14 | Kendimde bir sorun fark ettiğimde doktora başvururum. |  |  |  |  |  |
| 15 | Serebrovasküler olaya bağlı olası istenmeyen durumları önlemek adına hastanede verilen eğitimleri hayatıma uygularım. |  |  |  |  |  |
| 16 | Serebrovasküler olay geçirmiş olmam beni karamsarlığa düşürdü. |  |  |  |  |  |
| 17 | Tamamen iyileşeceğime olan inancım yok. |  |  |  |  |  |
| 18 | Kendimi iyi hissetmek için kendime zaman ayırırım. |  |  |  |  |  |
| 19 | Yaşadığım olumsuzluklarla ilgili etkili baş etme yöntemimin farkındayım. |  |  |  |  |  |
| 20 | Stres anında etkili baş edebilirim. |  |  |  |  |  |