**SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞI ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Bu ölçekte sağlıklı yaşam davranışlarınıza ait çeşitli sorular yer almaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve size en uygun cevabı işaretleyiniz. | **Hiçbir Zaman** | **Nadiren** | **Ara Sıra** | **Sık Sık** | **Her Zaman** |
| 1 | Haftada en az 3 gün 30-60 dakika egzersiz(hızlı yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek) yaparım. |  |  |  |  |  |
| 2 | Spor veya fiziksel egzersiz yaptıktan sonra kendimi daha iyi hissederim. |  |  |  |  |  |
| 3 | Egzersizi vücudum için hem bir fiziksel çalışma hem de zihnimi arındıran bir zaman süreci olarak düşünürüm. |  |  |  |  |  |
| 4 | Araç, gereç, giysi benzeri imkânlar olmasa da egzersiz yaparım. |  |  |  |  |  |
| 5 | Düzenli egzersizin beni daha sağlıklı ve daha mutlu bir insan yapacağına inanırım. |  |  |  |  |  |
| 6 | Sağlık problemlerimi sağlık çalışanlarına danışırım. |  |  |  |  |  |
| 7 | Vücudumdaki değişiklikleri kontrol ederim. |  |  |  |  |  |
| 8 | Vücudumda meydana gelen anormal bulguları sağlık personeline danışırım. |  |  |  |  |  |
| 9 | Daha sağlıklı yaşamak için uzman önerisi alırım. |  |  |  |  |  |
| 10 | Rutin aşı programında olmayan ancak uzmanlar tarafından tavsiye edilen aşıları (İnfluenza, Menenjit, Grip, HPV vb.) yaptırırım. |  |  |  |  |  |
| 11 | Diş sağlığı kontrollerimi düzenli olarak yaptırırım. |  |  |  |  |  |
| 12 | Önerilen kanser taramalarımı düzenli olarak yaptırırım. |  |  |  |  |  |
| 13 | Cinsel sağlık ve cinsel hastalıklardan korunma yöntemleri konusunda araştırır ya da uzman görüşü alırım. |  |  |  |  |  |
| 14 | Günlük 6-8 saat uyurum. |  |  |  |  |  |
| 15 | Günlük uyuma ve uyanma saatlerim düzenlidir. |  |  |  |  |  |
| 16 | Stresli hissettiğim zaman arkadaşlarımdan destek alırım. |  |  |  |  |  |
| 17 | Stresli hissettiğim zaman ailemden destek alırım. |  |  |  |  |  |
| 18 | Stresimi azaltmak için rahatlama teknikleri uygularım(meditasyon/yoga/kas gevşetme vb). |  |  |  |  |  |
| 19 | Stresli olduğumda yeşil alanlarda zaman geçiririm.(doğada, parkta vb). |  |  |  |  |  |
| 20 | Stresimi azaltmak için hoşlandığım aktiviteleri (kitap okumak, şarkı söylemek, dans etmek, komik videolar izlemek gibi) yaparım. |  |  |  |  |  |
| 21 | Duygularımı, fikirlerimi ve inançlarımı sakin ve rahatça ifade edebilirim. |  |  |  |  |  |
| 22 | Zaman yönetimine dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| 23 | Sınırlarımı bilir ve aşırı stres yaratabilecek beklentilere hayır diyebilirim. |  |  |  |  |  |
| 24 | Günde en az 8-10 bardak (2 lt) su içerim. |  |  |  |  |  |
| 25 | Her gün süt ürünleri (süt, yoğurt ya da peynir vb) tüketirim. |  |  |  |  |  |
| 26 | Günde 1 avuç tuzsuz kuruyemiş (ceviz, fıstık, fındık, badem, vb) tüketirim. |  |  |  |  |  |
| 27 | Günde en az bir kez meyve tüketirim. |  |  |  |  |  |
| 28 | Günde en az bir kez çiğ/pişmiş sebze tüketirim. |  |  |  |  |  |
| 29 | Günde ortalama 10 adet(yarım paket) sigara kullanırım. |  |  |  |  |  |
| 30 | Sigara dumanı olan yerlerden kaçınırım. |  |  |  |  |  |
| 31 | Sigara içilen ortamlarda bulunmaktan kaçınırım. |  |  |  |  |  |
| 32 | Evimde misafirlerimin sigara içmesini engellerim. |  |  |  |  |  |
| 33 | Rahatlama ve stresten kurtulma amacıyla alkol kullanırım. |  |  |  |  |  |
| 34 | Alkollü içecek içmeye başladığımda kendimi durduramam. |  |  |  |  |  |

**Not:** Hiçbir zaman (0); Nadiren (1); Ara sıra (2); Sık sık (3); Her zaman (4) şeklinde puanlanmalıdır. 29, 33 ve 34. Sorular ters sorular olup, kodlamaları ters yapılmalıdır. Hiçbir zaman (4); Nadiren (3); Ara sıra (2); Sık sık (1); Her zaman (0)

Verilen yanıtların değerleri toplanıp aritmetik ortalaması (Toplam skor/34) alındıktan sonra 25 ile çarpılarak en küçük:0- en büyük:100 olacak şekilde ölçek skoru elde edilecektir.

Egzersiz:1-5.sorular; Kişisel Sağlık Sorumluluğu-1:6-9.sorular; Kişisel Sağlık Sorumluluğu-2:10-13. sorular; Uyku:14-15. sorular; Sosyal Destek:16-20. sorular; Stres Yönetimi:21-23. sorular; Beslenme:24-28. sorular; Sigara:29-32. sorular; Alkol:33-34.sorular