**Kardiyak Rehabilitasyonda Engeller Skalası**

Aşağıdaki sorular kardiyak rehabilitasyon seanslarına katılmanızı etkileyen faktörleri değerlendirmektedir. Daha once kardiyak rehabilitasyon programına katılıp katılmadığınız farketmeksizin lütfen tüm soruları cevaplayınız.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kardiyak rehabilitasyon programına katılmadım veya kardiyak rehabilitasyon seanslarımı kaçırdım çünkü:** | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Fikrim yok** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| 1. …çok uzak (ör: size çevrenize yakın değil, ulaşım zorluğu)  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 2. …masraflı (ör: park yeri, benzin) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 3. …ulaşım problemleri (ör: özel arabaya ulaşamama, toplu taşımanın yetersizliği) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 4. …ailesel sorumluluklarım var (ör: evde birine bakıyorum) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 5. …kardiyak rehabilitasyon hakkında bilgim yok (ör: doktorum tarafından bilgilendirilmedim) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 6. …kardiyak rehabilitasyona ihtiyacım yok (ör: kendimi iyi hissediyorum, zaten kalp hastalığım tedavi edildi) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 7. …zaten halihazırda evde ya da günlük hayatımda egzersiz yapıyorum | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 8. …kötü hava koşulları mevcut | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 9. …egzersiz benim için yorucu ya da acı verici | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 10. …seyahat ediyorum (ör: iş gezileri, tatil) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 11. …yeterli zamanım yok (ör: çok meşgülüm, rehabilitasyon seansının zamanı uygun değil) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 12. …işimde sorumluluklarım var | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 13. …bunu yapacak enerjim yok | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 14. …başka sağlık problemlerim katılmamı engelledi (lütfen belirtin:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 15. …çok yaşlıyım | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 16. …doktorum gerekli olduğunu düşünmedi | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 17. … kalp hastalığı olan birçok insan bu programlara gelmiyor ve onlara bir şey olmuyor | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 18. … kalp hastalığımla kendi kendime başa çıkabilirim | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 19. … ben yönlendirildiğimi sanıyordum ancak bana rehabilitasyon departmanından ulaşılamadı  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 20. …programa yönlendirilmek ve programa başlamak çok uzun sürüyor | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| 21. …sağlık sorunlarımla grup içinde değil, yalnız başa çıkmayı tercih ederim | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

22. Diğer sebepler:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_