**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:

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