Sayın katılımcı,

Bu katıldığınız çalışma bilimsel bir araştırma olup, araştırmanın adı Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Olan Bireylerde Spiritüel İyi Oluş ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi’dir. Bu araştırmanın amacı KOAH’lı bireylerde spiritüel iyi oluş ve ilişkili faktörlerin belirlemektir. Bu araştırmada size herhangi bir tedavi ya da başka bir girişimsel uygulama yapılmayacaktır, sadece yaklaşık 15-20 dakika sürecek bir anket uygulaması gerçekleştirilecektir.

Bu araştırma ile ilgili olarak sizin sorumluluklarınızdır; size yöneltilen sorulara açık ve dürüst bir şekilde cevap vermenizdir. Bu araştırmada sizin için herhangi bir risk söz konusu değildir. Bu araştırmaya katılmanız sayesinde, sizin gibi KOAH hastalarının manevi gereksinimleri belirlenip buna yönelik yapılabilecek daha ileri müdahale çalışmaları açısından bir kaynak oluşturulmuş olacaktır. Araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da çalışma ile ilgili herhangi bir sorun ya da diğer rahatsızlıklarınız için ... no.lu telefondan...

Bu araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır (yapılacaksa ödeme miktarı yazılmalıdır); ayrıca, bu araştırma kapsamındaki bütün muayene, tetkik, testler ve tıbbi bakım hizmetleri için sizden veya bağlı bulunduğunuz sosyal güvenlik kuruluşundan hiçbir ücret istenmeyecektir. Bu araştırma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından desteklenmemektedir.

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz; bu durum herhangi bir cezaya ya da sizin yararlarınıza engel duruma yol açmayacaktır. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaşabilirsiniz (tedavinin gizli olması durumunda, gönüllüye kendine ait tıbbi bilgilere ancak verilerin analizinden sonra ulaşabileceği bildirilmelidir).

**Çalışmaya Katılma Onayı:**

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırıcıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.

|  |  |
| --- | --- |
| **Gönüllünün,**  Adı-Soyadı:  Adresi:  Tel.-Faks:  Tarih ve İmza: | **Açıklamaları yapan araştırmacının,**  Adı-Soyadı:  Görevi:  Adresi:  Tel.-Faks:  Tarih ve İmza: |
| **Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasinin,**  Adı-Soyadı:  Adresi:  Tel.-Faks:  Tarih ve İmza: | **Olur alma işlemine başından sonuna kadar tanıklık eden kuruluş görevlisinin/görüşme tanığının,**  Adı-Soyadı:  Görevi:  Adresi:  Tel.-Faks:  Tarih ve İmza: |

**HASTA TANITICI BİLGİ FORMU**

|  |  |
| --- | --- |
| **A. SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BİLGİLER** | |
| 1. Yaş |  |
| 1. Cinsiyet | 1. ( ) Kadın  2. ( ) Erkek |
| 1. Eğitim durumu | 1. ( ) Okur-yazar değil  2. ( ) Okur-yazar  3. ( ) İlköğretim  4. ( ) Lise  5. ( ) Üniversite ve üzeri eğitim |
| 1. Çalışma durumu | 1. ( ) Çalışıyor  2. ( ) Çalışmıyor |
| 1. Meslek | 1. ( ) Ev hanımı  2. ( ) Memur  3. ( ) İşçi  4. ( ) Serbest meslek  5. ( ) Diğer …………………………………………………. |
| 1. Gelir düzeyi algısı | 1. ( ) Gelir giderden az  2. ( ) Gelir gidere eşit  3. ( ) Gelir giderden fazla |
| 1. KOAH ilaçlarınızı almakta maddi sorun yaşıyor musunuz? | 1. ( ) Evet  2. ( ) Hayır |
| 1. Medeni durum | 1. ( ) Evli  2. ( ) Bekar |
| 1. Birlikte yaşadığı bireyler | 1. ( ) Yalnız  2. ( ) Eş ile birlikte  3. ( ) Eş ve çocuklarla birlikte  4. ( ) Çocuk/torunlarla birlikte  5. ( ) Diğer ………………………………………………… |
| 1. Bireysel bakımınızla ilgilenen kişi varlığı | 1. ( ) Evet (…..……………………………………………..)  2. ( ) İhtiyaç duyuyorum ancak kimse yok  3. ( ) İhtiyaç duymuyorum |
| 1. Başka bir kronik hastalık varlığı | 1. ( ) Evet (…………………………………………………)  2. ( ) Hayır |
| 1. Sigara kullanımı | 1. ( ) Hiç kullanmamış  2. ( ) Sigara kullanıyor  3. ( ) Sigarayı bırakmış |
| 1. Alkol kullanımı | 1. ( ) Hiç kullanmamış  2. ( ) Alkol kullanıyor  3. ( ) Alkolü bırakmış |
| **B. HASTALIĞA İLİŞKİN BİLGİLER** | |
| 1. KOAH tanı süresi | ………………………………………………………………. |
| 1. Hastalığın evresi | |  |  | | --- | --- | | **Evre I: Hafif** | FEV1/ FVC<0.70 FEV1>%80 (beklenenin) | | **Evre II: Orta Şiddette** | FEV1/ FVC<0.70 %50<FEV1<%80(beklenenin) | | **Evre III: Ağır** | FEV1/ FVC<0.70 %30<FEV1<%50(beklenenin) | | **Evre IV: Çok ağır** | FEV1/ FVC<0.70 FEV1<%30 (beklenenin) ya da FEV1 <%50(beklenenin) + kronik solunum yetersizliği | |
| 1. Son 6 ayda KOAH nedeniyle hastaneye yatış varlığı | 1. ( ) Evet (Nedeni…………………………………………)  2. ( ) Hayır |
| 1. Son 6 ayda KOAH nedeniyle hastaneye başvuru sıklığı | 1. ( ) 1 kez  2. ( ) 2 kez  3. ( ) 3 kez ve daha fazla |
| 1. KOAH nedeniyle evde kullanılan cihaz varlığı | 1. ( ) Yok  2. ( ) Nebulizatör  3. ( ) Oksijen tüpü  4. ( ) Mekanik ventilatör  5. ( ) Bipap Cihazı  6. ( ) Diğer ………………………………………………… |
| 1. KOAH nedeniyle önerilen ilaç tedavisine ilişkin bilgiler | a. Reçete edilen ilaçları ***önerilen dozda***;  1. ( ) Alıyor  2. ( ) Almıyor  b. Reçete edilen ilaçları ***önerilen zamanda***;  1. ( ) Alıyor  2. ( ) Almıyor |
| 1. KOAH nedeniyle bireysel uygulanan başka bir tedavi ya da prosedür varlığı | 1. ( ) Evet  2. ( ) Hayır |
| 1. KOAH nedeniyle bireysel uygulanan başka bir tedavi ya da prosedürler | ………………………………………………………………  ………………………………………………………………. |

**SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları:  (1) Bana Hiç Uygun Değil  (2) Bana Uygun Değil  (3) Bana Biraz Uygun  (4) Bana Oldukça Uygun  (5) Bana Tamamen Uygun  Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz. | **Bana Hiç Uygun Değil** | **Bana Uygun Değil** | **Bana Biraz Uygun** | **Bana Oldukça Uygun** | **Bana Tamamen Uygun** |
| 1. İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Bir problemle karşılaştığımda Allah’ın yardımını hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Allah’ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Hayatımda büyük bir boşluk var. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Günlük hayatta Allah’ın kudretine şahit olurum. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Allah’ın beni sevdiğine ve önemsediğine inanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Hayattan zevk almam. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Hayatımın her anında Allah’ın varlığını hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yalnız kaldığımda Allah’ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim). | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü arttırır. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Doğayla uyum içinde yaşarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları:  (1) Bana Hiç Uygun Değil  (2) Bana Uygun Değil  (3) Bana Biraz Uygun  (4) Bana Oldukça Uygun  (5) Bana Tamamen Uygun  Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz. | **Bana Hiç Uygun Değil** | **Bana Uygun Değil** | **Bana Biraz Uygun** | **Bana Oldukça Uygun** | **Bana Tamamen Uygun** |
| 1. Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

**PİTTSBURGH UYKU KALİTE İNDEKSİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar için son bir ayı göz önünde bulundurun.** | |
| Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? | .....................................genel yatış saati |
| Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı? | .....................................dakika |
| Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız? | .....................................genel kalkış saati |
| Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz (bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir) | .....................................saat (bir gecedeki uyku süresi) |
| **Aşağıdaki soruların her biri için uygun cevabı seçiniz.** | |
| Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız? | |
| **(a)** 30 dakika içinde uykuya dalamadınız | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(b)** Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(c)** Banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldınız | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(d)** Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(e)** Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(f)** Aşırı derecede üşüdünüz | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(g)** Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(h)** Kötü rüyalar gördünüz | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(i)** Ağrı duydunuz | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(j)** Diğer nedenler lütfen belirtiniz**……………………………………………………………………...** | |
| Geçen ay diğer nedenlerden dolayı ne kadar sıklıkla uyku problemi yaşadınız | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| Geçen ay uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz. | 0. ( ) Çok iyi  1. ( ) Oldukça iyi  2. ( ) Oldukça kötü  3. ( ) Çok kötü |
| Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız? | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız? | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu? | 0. ( ) Hiç problem oluşturmadı  1. ( ) Yalnızca çok az bir problem oluşturdu  2. ( ) Bir dereceye kadar problem oluşturdu  3. ( ) Çok büyük bir problem oluşturdu |
| Bir yatak partneriniz var mı? | 0. ( ) Bir yatak partneri veya oda arkadaşı yok  1. ( ) Diğer odada bir partneri veya oda arkadaşı var  2. ( ) Partneri aynı odada fakat aynı yatakta değil  3. ( ) Partner aynı yatakta |
| Eğer bir oda arkadaşı veya yatak partneriniz varsa ona aşağıdaki durumları ne kadar sıklıkta yaşadığınızı sorun. | |
| **(a)** Gürültülü horlama | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(b)** Uykuda iken nefes alıp verme arasında uzun aralıklar | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(c)** Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(d)** Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |
| **(e)** Uyurken olan diğer huzursuzluklarınız; lütfen belirtiniz | 0. ( ) Geçen ay boyunca hiç  1. ( ) Ayda 1'den ↓  2. ( ) Ayda 1 veya 2 kez  3. ( ) Ayda 3 veya↑ |

**ST. GEORGE SOLUNUM ANKETİ (SGRQ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BİRİNCİ KISIM**  Bu bölümde son bir sene içinde akciğer hastalığınızın ne durumda olduğunu tanımlayacak sorular yer almaktadır. Her soru için kutulardan birini işaretleyiniz. | | | | | | | | |
|  | **Haftanın hemen her günü** | **Haftanın çoğu günü** | | **Haftada birkaç gün** | **Sadece üşüttüğüm zaman** | | | **Hiç** |
| Son bir sene içindeki öksürme sıklığı: | 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 |
| Son bir sene içindeki balgam çıkarma sıklığı: | 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 |
| Son bir sene içindeki nefes darlığı durumum: | 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 |
| Son bir sene içinde göğsümde hissettiğim hırıltı-hışırtı sıklığı: | 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 |
| Son bir sene içinde kaç defa çok ciddi veya sizde sıkıntı yaratan göğüshastalığı geçirdiniz? (Atak sayısı) | 1. ( ) 3 ataktan fazla  2. ( ) 3 atak  3. ( ) 2 atak  4. ( ) 1 atak  5. ( ) Hiç | | | | | | | |
| En uzun atağınız ne kadar sürdü? Eğer ciddi atak geçirmediyseniz 7. soruya geçiniz. | 1. ( ) 1 hafta veya daha uzun  2. ( ) 3 gün veya daha uzun  3. ( ) 1-2 gün  4. ( ) 1 günden az | | | | | | | |
| Son 1 senede haftada ortalama kaç günü göğüs hastalığınız ile ilgili hiçbir  problem olmadan rahat geçirdiniz? | 1. ( ) Hiç rahat günüm olmadı  2. ( ) 1 veya 2 günü rahat geçirdim  3. ( ) 3 veya 4 günü rahat geçirdim  4. ( ) Hemen hemen her gün rahattım  5. ( ) Her gün rahattım | | | | | | | |
| Göğsümde hırıltı-hışırtı varsa bu daha ziyade sabahları oluyor. | 1. ( ) Evet  2. ( ) Hayır | | | | | | | |
| **İKİNCİ KISIM**  Aşağıdaki ifadelere göre, lütfen uygun kutucuğu işaretleyiniz | | | | | | | | |
| **Bölüm 1** | | | | | | | | |
| Akciğer hastalığınızla ilgili durumu nasıl değerlendiriyorsunuz? | 1. ( ) En önemli problemim  2. ( ) Bana fazla problem yaratıyor  3. ( ) Bana az problem yaratıyor  4. ( ) Hiç problem yaratmıyor | | | | | | | |
| Eğer bir iişte çalışıyorsanız yandaki kutucuklardan birini işaretleyiniz. | 1. ( ) Akciğer hastalığım nedeniyle çalışma hayatım tamamen sona erdi  2. ( ) Akciğer hastalığım nedeniyle işimi yapmam zorlaştı veya işimi değiştirdim  3. ( ) Akciğer hastalığım işimi etkilemiyor | | | | | | | |
| **Bölüm 2**  Bu günlerde sizde nefes darlığı yapan hareketlerle ilgili sorulardır. Her madde için size uygun olan ‘Doğru’ veya ‘ Yanlış’ kutusuna işaretleyiniz. | | | | | | | | |
|  | | | **Doğru** | | | **Yanlış** | | |
| Otururken veya yatarken | | | ( 1 ) | | | ( 2 ) | | |
| Yıkanırken veya giyinirken | | | ( 1 ) | | | ( 2 ) | | |
| Ev içinde dolanırken | | | ( 1 ) | | | ( 2 ) | | |
| Dışarıda düz yolda yürürken | | | ( 1 ) | | | ( 2 ) | | |
| Merdiven çıkarken | | | ( 1 ) | | | ( 2 ) | | |
| Yokuş yukarı çıkarken | | | ( 1 ) | | | ( 2 ) | | |
| Spor yaparken | | | ( 1 ) | | | ( 2 ) | | |
| **Bölüm 3**  Bu günlerde olan öksürük ve nefes darlığınızla ilgili soruları içermektedir. Her madde için size uygun olan ‘Doğru’ veya ‘ Yanlış’ kutusuna işaretleyiniz. | | | | | | | | |
|  | | | **Doğru** | | | | **Yanlış** | |
| Öksürdüğümde canım acıyor | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Öksürmek beni yoruyor | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Koşunca nefes nefese kalıyorum | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Öne eğilince nefes nefese kalıyorum | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Öksürük veya nefes darlığı nedeniyle uykum bölünüyor | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Çok çabuk yoruluyorum | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| **Bölüm 4**  Bu günlerde akciğer hastalığınızın sizin üzerinizdeki etkileri ile ilgili sorulardır. Her madde için size uygun olan ‘Doğru’ veya ‘ Yanlış’ kutusuna işaretleyiniz. | | | | | | | | |
|  | | | **Doğru** | | | | **Yanlış** | |
| Öksürüğüm veya solunum sıkıntım toplum içinde utanmama neden oluyor. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Akciğerlerimle ile ilgili şikâyetler yakın çevremi, ailemi, arkadaşlarımı, komşularımı rahatsız ediyor. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Nefes alamadığım zaman paniğe kapılıyorum veya çok korkuyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Akciğer hastalığımı kontrol altında tutamadığımı düşünüyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Akciğerlerimin daha iyi olacağını umuyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Akciğer hastalığım nedeniyle zayıf, halsiz ve güçsüz biri oldum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Egzersiz yapmaktan kaçınıyorum (Benim için tehlikeli olacağını düşünüyorum). | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Kolumu kaldıracak halim olmadığını hissediyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| **Bölüm 5**  Tedaviniz ile ilgili soruları içermektedir. Her madde için size uygun olan ‘Doğru’ veya ‘ Yanlış’ kutusuna işaretleyiniz. Eğer herhangi bir tedavi almıyorsanız bu bölümü atlayınız ve 6. bölüme geçiniz. | | | | | | | | |
|  | | | **Doğru** | | | | **Yanlış** | |
| Tedavimin faydasını görmüyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| İlaçlarımı başkalarının yanında kullanmaktan çekiniyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Tedavimin bazı hoş olmayan yan etkilerinin hissediyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Tedavim yaşantımı çok fazla etkiliyor. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| **Bölüm 6**  Bu bölüm nefes darlığınız nedeniyle hareketlerinizin ne şekilde kısıtlandığı konusundaki soruları içermektedir. Her madde için size uygun olan ‘Doğru’ veya ‘ Yanlış’ kutusuna işaretleyiniz. | | | | | | | | |
|  | | | **Doğru** | | | | **Yanlış** | |
| Yıkanmak veya giyinmek uzun zamanımı alıyor. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Banyo yapamıyorum veya duş alamıyorum ya da bunlar uzun zamanımı alıyor. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Diğer insanlardan daha yavaş yürüyorum veya dinlenmek için durmak zorunda kalıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Ev işi gibi faaliyetler uzun zamanımı alıyor veya dinlenmek için durmak zorunda kalıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Bir kat merdiveni çıkarken yavaş çıkmak veya durup dinlenmek zorunda kalıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Eğer acele edersem veya hızlı yürürsem durup dinlenmek veya yavaşlamak zorunda kalıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Nefes darlığı nedeniyle yokuş yukarı çıkarken, merdivenden yukarı yük taşırken, çiçek ekmek gibi kolay bahçe işleri ile uğraşırken, dans ederken veya golf oynarken zorlanıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Nefes darlığı nedeniyle ağır yük taşırken, bahçe kazarken, saatte 5-6 km hızla yürürken, yavaş tempoda koşarken, tenis oynarken veya yüzerken zorlanıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Nefes darlığım nedeniyle ağır işler yaparken, koşarken, bisiklete binerken, hızlı yüzerken veya spor yaparken zorlanıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| **Bölüm 7**  Akciğer hastalığınızın günlük yaşamınız üzerinde nasıl etki yaptığını öğrenmek istiyoruz. “Doğru” veya “Yanlış” kutusunu işaretleyiniz. Doğru yanıtı verdiğiniz durumların, nefes darlığınız nedeniyle sizi etkileyen faaliyetler olduğunu unutmayınız. | | | | | | | | |
|  | | | **Doğru** | | | | **Yanlış** | |
| Spor yapamıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Sosyal etkinliklere katılamıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Alış-veriş için dışarı çıkamıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Ev işi yapamıyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Yatağımdan, koltuğumdan daha uzak bir yere gidemiyorum. | | | ( 1 ) | | | | ( 2 ) | |
| Şimdi akciğer hastalığınızın sizi nasıl etkilediğini en iyi ifade eden cümleyi işaretleyiniz. Sadece bir seçeneği işaretleyiniz. | 1. ( ) Hastalığıma rağmen yapmak istediğim her şeyi yapabiliyorum 2. ( ) Hastalığıma rağmen yapmak istediğim bir iki şeyi yapamıyorum 3. ( ) Hastalığım nedeniyle yapmak istediklerimin çoğunu yapamıyorum 4. ( ) Hastalığım nedeniyle yapmak istediğim hiçbir şeyi yapamıyorum | | | | | | | |

**SPİELBERGER SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç** | **Bazen** | **Çok** | **Her zaman** |
| 1. Genellikle keyfim yerindedir. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle çabuk yorulurum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle çabuk ağlarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Başkaları kadar mutlu olmak isterim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Kendimi dinlenmiş hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğinin hissediyorum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle mutluyum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle kendime güvenim yoktur. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle kendimi emniyette hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Genellikle hayatımdan memnunum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Aklı basında kararlı bir insanım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 1. Son zamanlarda kafama takılan konular beni rahatsız eder. | (1) | (2) | (3) | (4) |