

## SAĞLIK YÖNETİMİNDE ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Bu ölçüm aracındaki maddeler farklı sağlık uygulamalarının yaşamınızda yapılabilme durumu ve bu konuda yaşadığınız zorlukları değerlendirmektedir. Sağlık uygulamaları konusunda aldığınız yardımları (diyet, egzersiz gibi) da düşünerek yanıtlayabilirsiniz. Her maddeyi okuyunuz ve her bir sağlık uygulamasını **ne sıklıkla yaptığınızı değil, ne kadar iyi uygulayabildiğinizi** göstermek için aşağıdaki ölçeği kullanınız.

0 = Asla    1 = Az    2 = Biraz    3 = Çoğunlukla    4 = Tamamen

### Yapabilirim:

1. Bütçeme uygun sağlıklı besinler bulabilirim	0	1	2	3	4
2. Dengeli beslenebilirim	0	1	2	3	4
3. Sağlıklı olmam için ne kadar kiloda olmam gerektiğini bilirim	0	1	2	3	4
4. Düzenli olarak dişlerimi fırçalayabilirim	0	1	2	3	4
5. Lif içeriği yüksek olan besinleri bilirim	0	1	2	3	4
6. Kendim için hangi yiyeceklerin yararlı olduğunu etiketlerini (içindeki maddeleri) inceleyerek anlayabilirim	0	1	2	3	4
7. Her gün ihtiyacım olduğu kadar su içebilirim	0	1	2	3	4
8. Rahatlatmama yardım edecek uygulamaları bilirim	0	1	2	3	4
9. Kendimi yalnız hissetmemek için bir şeyler yapabilirim	0	1	2	3	4
10. Kendimi iyi hissettirecek şeyleri yapabilirim	0	1	2	3	4
11. Sıkılmamak için bir şeyler yapabilirim	0	1	2	3	4
12. Beni rahatsız eden konular hakkında ailem ve arkadaşlarımla konuşabilirim	0	1	2	3	4
13. Strese nasıl tepki gösterdiğimin farkındayım	0	1	2	3	4
14. Stresimi azaltmak için yaşamımda değişiklikler yapabilirim	0	1	2	3	4
15. Benim için yararlı olan egzersizleri yapabilirim	0	1	2	3	4
16. Egzersizi günlük yaşamım içine alabilirim	0	1	2	3	4
17. Hoşlandığım egzersizleri yapmanın yollarını bulabilirim	0	1	2	3	4
18. Çevremde egzersiz yapmak için uygun yer bulabilirim	0	1	2	3	4
19. Egzersizi ne zaman sonlandırmam gerektiğini bilirim	0	1	2	3	4

20. Germe egzersizlerini yapabilirim	0	1	2	3	4
21. Egzersiz yaparken yaralanmamak için kendimi koruyabilirim	0	1	2	3	4
22. Sağlığımı nasıl özen göstereceğime ilişkin bilgiye nereden ulaşacağımı bilirim	0	1	2	3	4
23. Vücudumdaki olumsuz değişimleri fark edebilirim	0	1	2	3	4
24. Doktor ya da hemşireye gitmemi gerektiren belirtileri fark edebilirim	0	1	2	3	4
25. İlaçları doğru şekilde kullanabilirim	0	1	2	3	4
26. Sağlıklı kalmanın yolları konusunda iyi öneriler veren doktor ve hemşire bulabilirim	0	1	2	3	4
27. Sağlık haklarımı bilirim ve kendimi etkili şekilde savunabilirim	0	1	2	3	4
28. İhtiyaç duyduğumda başkalarından yardım alabilirim.	0	1	2	3	4