

AD SOYAD:

TARİH:

BASIS[®]

Şimdiki Kilo: _____ kg lbs

Ölçüm Tarihi: _____ Mevcut Değil

Boy: _____ ayak/inç cm

*Beden Kitle İndeksi (BKİ): _____ * Klinisyen tarafından hesaplanmalı

Kan Basıncı: _____/_____ mmHg

Ölçüm Tarihi: _____ Mevcut Değil

Açlık Kan Şekeri: _____ mmol/L mg/dl

Ölçüm Tarihi: _____ Mevcut Değil

HbA1c: _____ %

Ölçüm Tarihi: _____ Mevcut Değil

Sağlığınız hakkında sizin kendi düşüncelerinizle ilgileniyoruz. Başkalarının neye inandığı ya da sizin neye inanmanızı istedikleri ile İLGİLENMİYORUZ.

Aşağıdaki sorularda belirtilen sağlık sorunlarından herhangi birini hiç yaşadınız mı? Evet ya da Hayır seçeneğini işaretleyerek belirtiniz.

	Evete	Hayır
A) Düzenli olarak sınırlı hisseder misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Düzenli olarak terler misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Düzenli olarak uyumada güçlük yaşar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Düzenli olarak yüz kızarıklığınız var mı? Yanaklarınız kızarır mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Düzenli olarak nefes darlığınız olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Düzenli olarak baş ağrınız olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Düzenli olarak burun kanamanız olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Diğer: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eğer yukarıdaki soruların HEPSİNE yanıtınız 'HAYIR' ise, lütfen sonraki sayfaya geçiniz.

Eğer yukarıdaki sorulardan herhangi birine 'EVET' yanıtını verdiyseniz, sağlık ile ilgili deneyimlerinizi göz önünde bulundurarak, şu anki zamanda konuya hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

1) Sağlıkla ilgili deneyimlerim, yüksek kan basıncına sahip olmamdan kaynaklanmaktadır.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle
katılmıyorum

Orta derecede
katılmıyorum

Az derecede
katılmıyorum

Emin değilim

Az derecede
katılıyorum

Orta derecede
katılıyorum

Kesinlikle
katılıyorum

Su anki zamanda aşağıdaki her bir ifadeye hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

2) Yüksek kan basıncım vardır.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle katılmıyorum Orta derecede katılmıyorum Az derecede katılmıyorum Emin değilim Az derecede katılıyorum Orta derecede katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

3) Beslenmemi daha iyi hale getirmek ve egzersiz miktarını artırmak için sağlıklı yaşam tarzını sürdürmeye ya da değişiklikler yapmaya İHTİYACIM var.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle katılmıyorum Orta derecede katılmıyorum Az derecede katılmıyorum Emin değilim Az derecede katılıyorum Orta derecede katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

4) Normal kan basıncına sahibim.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle katılmıyorum Orta derecede katılmıyorum Az derecede katılmıyorum Emin değilim Az derecede katılıyorum Orta derecede katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

5) Mevcut yaşam tarzımı güvenli bir şekilde sürdürebilirim (örneğin; řu anda olduğı gibi yemek/içmek ve egzersiz yapmak).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle katılmıyorum Orta derecede katılmıyorum Az derecede katılmıyorum Emin değilim Az derecede katılıyorum Orta derecede katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

6) Yüksek kan basıncım olumsuz sağlık sonuçlarına neden olmaktadır ya da olabilir (örneğin; kalp hastalığı, kalp krizi, kalp yetmezliği, inme, inme benzeri, böbrek/renal hastalığı, görme kaybı, vb.).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle katılmıyorum Orta derecede katılmıyorum Az derecede katılmıyorum Emin değilim Az derecede katılıyorum Orta derecede katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

7) Kan basıncım düzenli olarak hipertansif aralıktadır (yani $\geq 140/90$).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle katılmıyorum Orta derecede katılmıyorum Az derecede katılmıyorum Emin değilim Az derecede katılıyorum Orta derecede katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

8) Kan basıncı düşürücü tedaviye ihtiyacım var.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Kesinlikle katılmıyorum Orta derecede katılmıyorum Az derecede katılmıyorum Emin değilim Az derecede katılıyorum Orta derecede katılıyorum Kesinlikle katılıyorum

BİTTİ

AD SOYAD:

TARİH:

BASIS[©]

Farkındalık Kategorisi	Hesaplama	Puan ¹
Hastalık Farkındalığı	$S2_ + (10 - S4_) + S7_$ ÷ toplam cevap sayısı ___	
Semptom Atfı	$S1_ *$ <small>*Uygulanamaz olarak işaretlenen soruları hariç tutunuz</small>	
Tedavi İhtiyacı Farkındalığı	$S3_ + (10 - S5_) + S8_$ ÷ toplam cevap sayısı ___	
Negatif Sonuçların Farkındalığı	$S6_$	
	Ara toplam (puanların toplamı)	
BASIS Ortalama Toplam Puanı ²	Ara toplam ÷ ___	

¹ Farkındalık Kategorisi puanlarının her biri eğer o kategori için HAYIR olarak tanımlandıysa boş bırakılmalıdır.

² Toplam puan ortalaması Ara Toplam ÷ 4 veya puan hesaplanabilen Farkındalık Kategorisi sayısı olmalıdır.

KAN BASINCI (HİPERTANSİYON) EĞİTİMİ

HİPERTANSİYON NEDİR?

Hipertansiyon, yüksek kan basıncını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Kan basıncı, vücudumuzdaki kan damarlarının duvarlarına uygulanan basıncı ifade eder.

Kan basıncı, genellikle sistolik basınca (kalbiniz kasıldığı zamandaki basınç) diyastolik basınç (kalbinizin gevşediği zamanki basınç) olarak ifade edilir. Kan basıncı milimetre civa (mmHg) olarak ölçülür.

Şayet sistolik basınç 140 mmHg veya daha yüksekse ve diyastolik basınç 90 mmHg veya daha yüksekse ("140'a 90" olarak da ifade edilir) hipertansiyon tanısı konulur.

SEMPTOMLAR NELERDİR?

Yüksek kan basıncı tipik olarak belirgin semptomlara neden olmaz. Bir "sessiz katil" olduğu düşünülür. Ancak, semptomlar ortaya çıktığında, çok ciddi olabilir. Dikkat edilmesi gereken bazı semptomlar şiddetli baş ağrısı, bitkinlik veya bilinç bulanıklığı, görme sorunları, göğüs ağrısı, nefes alma zorlukları, göğsünüzde, boynunuzda veya kulaklarınızda güçlü kalp atımı hissetme, burun kanamaları, idrarda kan, sinirlilik veya yüz kızarmasıdır.

SONUÇLAR NELERDİR?

Kontrolsüz yüksek kan basıncı sizi kalp krizi, felç ve ölüm riski altına sokar. Kalp krizleri ve felçler, hasarlı kan damarlarının tıkanması ve kalbe veya beyne kan akışının önlenmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkarlar. Yüksek kan basıncı ayrıca beyindeki kanama nedeniyle bir felce neden olabilir. Yüksek kan basıncının diğer komplikasyonları kalp büyümesi, kalp yetmezliği, böbrek hastalığı, görme kaybı ve cinsel işlev bozukluğunu içermektedir.

TEDAVİ SEÇENEKLERİ NELERDİR?

Hipertansiyonu tedavi etmek için uzun süreli yaşam tarzı değişikliklerine ve ilaçlara bağlılık gereklidir. Kan basıncını düşüren ilaçlar, fiziksel aktivite ve düşük yağlı diyet ve azaltılmış tuz alımını içeren beslenme değişiklikleri, hipertansiyonun tedavisinde önemlidir.

KULLANIM KLAVUZU

BASIS, genel hastalık farkındalığı, doğru semptom ilişkilendirmesi, tedavi ihtiyacı farkındalığı ve negatif sonuçların farkındalığını içeren hipertansiyonda sübjektif hastalık farkındalığının esas alanlarını ölçer.

BASIS, hipertansiyon farkındalığını sübjektif olarak güvenilir ve kapsamlı bir şekilde ölçen, onaylanmış ilk hipertansiyon-spesifik araçtır. Maddelerin geliştirilmesi, var olan teorik modeller ve nöropsikiyatrik bozukluklar gibi diğer durumlardaki hastalık farkındalığına dair önceden onaylanmış ölçekler rehberliğinde yapılmıştır. BASIS güçlü iç tutarlılık, çakışan ve ayırıcı geçerlilik ve test-tekrar test güvenilirliği ile iyi psikometrik özellikler gösterir. 8 maddelik ölçek 2 dakikadan daha az zamanda tamamlanabilir. Her bir ölçek maddesi, farkındalığın küçük farklılıklarını yakalamak için 10 puanlık Likert ölçeği içerir. BASIS, hipertansiyon farkındalığının ilaç uyumu ve klinik sonuçlara ne ölçüde katkıda bulunduğunu araştırmak veya hipertansiyon farkındalığının nöral korelasyonlarını tanımlamaya yönelik nöral görüntüleme ve nörofizyolojik çalışmalar için epidemiyolojik ve prospektif tedavi çalışmaları dahil olmak üzere klinik olarak ve araştırmalar için kullanılabilir.

BASIS, www.illnessawarenessscales.com adresinden indirilebilir. Lütfen yasal kullanım şartlarına bakınız.

Aşağıda BASIS'in nasıl kullanılacağı ve puanlanacağı ile ilgili talimatları bulabilirsiniz.

BASIS'i uygulamadan önce, katılımcı veya klinisyen en son kan basıncı, kilo ve boy, hesaplanan BKİ, açlık şekeri ve HbA1c seviyesi verisini 1. Sayfanın başında girmelidir. Bu klinik verilerin BASIS'in tamamlanması için gerekli olmadığını unutmayın. Kilo ve glikoz seviyeleri, diğer metabolik faktörlerin durumunu göstermeyi sağlar.

Ölçek aşağıdakilerden oluşur:

- 1) **SEMPATOM ATFININ DEĞERLENDİRİLMESİ (Sayfa 1)**
- 2) **GENEL HASTALIK FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ, TEDAVİ İHTİYACI FARKINDALIĞI VE NEGATİF SONUÇLARIN FARKINDALIĞI (Sayfa 2)**
- 3) **SKORLAMA SAYFASI (Sayfa 3)**

Katılımcı hastalığı hakkındaki anlayışını, semptomları, tedavi ihtiyacı ve hastalığın negatif sonuçlarını doğru şekilde rapor edebilmek için BASIS'in tüm içeriğini okumalıdır.

SEMPATOM ATFININ DEĞERLENDİRİLMESİ (Sayfa 1)

SEMPATOM ATFININ DEĞERLENDİRİLMESİ (Sayfa 1) katılımcının, sağlığı hakkında, başkalarının onun ne inanmasını istediklerini değil kendi kanaatini raporlaması gerektiğine işaret eden bir giriş ifadesinden oluşur.

Sağlığınız hakkında sizin kendi düşüncelerinizle ilgileniyoruz. Başkalarının neye inandığı ya da sizin neye inanmanızı istedikleri ile İLGİLENMİYORUZ.

Aşağıdaki sorularda belirtilen sağlık sorunlarından herhangi birini hiç yaşadınız mı? Evet ya da Hayır seçeneğini işaretleyerek belirtiniz.

Giriş ifadesinin ardından, katılımcı sağlıkla ilgili mevcut veya geçmiş sağlık ilişkili semptomları kategorik bir şekilde, yani listelenen semptomların yanında "Evet" veya "Hayır" olarak işaretleyerek raporlamalıdır. Katılımcı için amaç, şimdiye kadar sahip olduğu herhangi bir sağlıkla ilgili semptomu belirtmektir.

Eğer katılımcı listelenen tüm semptomlara "Hayır" yanıtını verirse, bir sonraki sayfaya geçmesi talimatı verilir.

Eğer katılımcı, listelenen semptomlardan herhangi birine 'Evet' derse, sağlıkla ilgili deneyimini aklında tutarak, şimdi devam eden durumda ne derece katılıp katılmadığını belirtmesi istenir.

	Evete	Hayır
A) Düzenli olarak sınırlı hisseder misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Düzenli olarak terler misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Düzenli olarak uyumada güçlük yaşar mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Düzenli olarak yüz kızarıklığınız var mı? Yanaklarınız kızarır mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Düzenli olarak nefes darlığınız olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Düzenli olarak baş ağrınız olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Düzenli olarak burun kanamanız olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Diğer: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eğer yukarıdaki soruların HEPSİNE yanıtınız 'HAYIR' ise, lütfen sonraki sayfaya geçiniz.

Eğer yukarıdaki sorulardan herhangi birine 'EVET' yanıtını verdiyseniz, sağlık ile ilgili deneyimlerinizi göz önünde bulundurarak, şu anki zamanda konuya hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

Madde 1 özellikle katılımcının Semptom Atfını, yani katılımcının şimdiki sağlıkla ilgili semptomlarını (şu an veya geçmiş) hipertansiyon ile ilişkilendirebilme ya da ilişkilendirememeye derecesini değerlendirmektedir.

Bazı durumlarda, katılımcı herhangi bir sağlıkla ilişkili semptom rapor etmeyebilir, bu da katılımcının SEMPTOM ATFININ DEĞERLENDİRMESİ için madde 1'i derecelendirememesine sebep olabilir (sayfa 1). Eğer böyle bir durum olursa, katılımcı BASIS'in doğru puanlanmasına izin verecek şekilde "Uygulanabilir değil" şeklinde madde 1'i derecelendirmeden bırakmalıdır (Bkz. SKORLAMA SAYFASI).

GENEL HASTALIK FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ, TEDAVİYE İHTİYACIN FARKINDALIĞI VE NEGATİF SONUÇLARIN FARKINDALIĞI (Sayfa 2)

GENEL HASTALIK FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ, TEDAVİ İHTİYACI FARKINDALIĞI VE NEGATİF SONUÇLARIN FARKINDALIĞI (Sayfa 2) katılımcının madde 2’den 8’e kadar olan ifadelere şu anki zamanda ne derece katılıp katılmadığını belirtmesi gereken bir giriş bildirisinden oluşmaktadır.

Şu anki zamanda aşağıdaki her bir ifadeye hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

Madde 2, madde 4 ve madde 7, özellikle katılımcının Genel Hastalık Farkındalığını, yani katılımcının yüksek kan basıncına sahip olması hakkındaki farkındalığını değerlendirir.

Madde 3, madde 5 ve madde 8, özellikle katılımcının Tedavi İhtiyacı Farkındalığını, yani katılımcının kan basıncını düşürücü ilaç veya yaşam tarzı değişikliği ihtiyacı hakkında farkındalığını değerlendirir.

Madde 6, özellikle katılımcının kalp hastalığı, kalp krizi, kalp yetmezliği, inme, inme benzeri, böbrek hastalığı, görme kaybı gibi hipertansiyona atfedilebilen Negatif Sonuçların Farkındalığını değerlendirir.

