**INDEKSI NDAJ VETËKUJDESIT TË INSUFICENZËS KARDIAKE**

*Të gjitha përgjigjet janë kofidenciale.*

Duke plotë suar pikat e më poshtmë , mendoni sesi jeni ndjerë gjatë muajit të fundit ose që nga koha që ne kemi folur për herë të fundit.

**SEKSIONI A:**

Më poshtë janë të listuara disa udhëzime të zakonshme që i jepen personave me insuficenzë kardiake. Sa shpesh i bëni ju veprimet në vijim?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kurrë ose rrallë** | Ndonjëherë | Shpesh | Gjithmonë ose përditë |
| 1. Sa shpesh peshoheni? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Kontrolloni për enjtje të kyceve të këmbëve? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Mundoheni të evitoni sëmundjet? (p.sh., gripin ose shmangni takime me të sëmurët)? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Sa shpesh bë ni aktivitet fizik? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Lini takime me mjekun ose infermieren? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Mbani dietë me pak kripë? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ushtroheni fizikisht për 30 minuta? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Nuk harroni të pini një nga ilacet tuaja? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Kërkoni ushqime me përmbatje të ulët kripe kur hani jashtë ose tek miqtë tuaj? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Përdorni një sistem (kuti ilaçesh, program kujtese) për t’ju ndihmuar që të kujtoheni të pini ilacet? | 1 | 2 | 3 | 4 |

**SEKSIONI B:**

##### Shumë pacientë kanë simptoma për shkak insuficenzës kardiake. Problemet me frymëmarrjen dhe enjtjen e kyçeve të këmbëve janë simptoma të zakonshme të insuficenzës kardiake.

##### A keni pasur probleme me frymëmarrjen ose enjtje të kyçeve të këmbëve muajin e fundit? Qarkoni një.

1. Jo
2. Po

1. Nëse ju keni pasur probleme me frymëmarrjen ose rnjtje të kyçeve të këmbëve në muajin e fundit

(qarko **një** numër )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nuk i kam pasur këto** | **Nuk arrita ta dalloj** | **Jo**  **shpejt** | **Deri diku**  **shpejt** | **Shpejt** | **Shumë shpejt** |
| Sa shpejt keni arritur ta dalloni atë si një simptomë të insuficenzës kardiake? | N/A | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Më poshtë janë të listuara disa mënyra shëruese që përdorin njerëzit me insuficenzë kardiake.. Nëse keni vështirësi me frymëmarrjen ose enjtjen të kyçeve të këmbëve, sa mundësi ka që ju të provoni një nga këto trajtime?

(qarko **një** numër për secileë mënyrë shëruese)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nuk ka gjasa** | **Ka pak gjasa** | **Ka gjasa** | **Ka shumë gjasa** |
| 1. Reduktim të kripës në dietë | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Reduktim të marrjes së lëngjeve | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Marrja e një tablete diuretike | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Telefononi mjekun ose infermieren për mbikqyrje | 1 | 2 | 3 | 4 |

##### Mendoni për një trajtim që keni provuar herën e fundit kur ju keni pasur probleme me frymëmarrjen ose enjtje të kyçeve të këmbëve

(qarkoni **një** numër)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nuk kam provuar asgjë** | **Nuk jam i sigurt** | **Pak i sigurt** | **I/e sigurt** | **Shumë i/e sigurt** |
| Sa i/e sigurt jeni ju nëse trajtimi ju ka ndihmuar apo jo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**SEKSIONI C**:

Në përgjithësi, sa besim keni në vetvete ju se mund:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nuk kam besim në vetvete** | **Pak besimnë vetvete** | **Shumë besim në vetvete** | **Tejet i sigurt në vetvete** |
| 1. Të kujdeseni për veten që të mos vuani nga insuficenza kardiake.? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Të ndiqni këshillat e dhëna për trajtim? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Të vlerësoni rëndësinë e simptomave tuaja? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Të dalloni ndryshimet kur ato ndodhin ne shendetit tuaj gjatë trajtimit? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Të bëni dicka qe do të lehtësoj simptomat tuaja? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Të vlerësoni se sa mirë funksionon një mjekim? | 1 | 2 | 3 | 4 |