**Zelfzorg van hartfalen index**

*Alle antwoorden worden vertrouwelijk behandeld*

Bij het benatwoorden van de volgende vragen gaat het erom dat u denk aan hoe u zich voelde in de laatste maand of sinds we elkaar voor het laatst gesproken.

**Deel A:**

Onderstaand staan veelvoorkomende instructies die worden gegeven personen met hartfalen. Hoe vaak doet u het volgende?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nooit of zelden** | Soms | Vaak | Altijd of dagelijks  |
| 1. U zelf wegen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Controleren of uw enkels zijn opgezwollen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Proberen te verkomen dat u ziek wordt (bijv. Griepprik, vermijden van zieke mensen)?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Iets doen aan lichameljke activiteit?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Gaan naar afspraken met uw arts of verpleegkundige?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Eten van een zoutbeperkt dieet?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 30 minuten bewegen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Vergeten om een van uw medicijnen te nemen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Vragen naar zoutarme producten als u uit eten gaat of bij anderen eet?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Gebruiken van een systeem (pillendoos, geheugensteuntjes) om u te herinneren aan uw medicijnen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Deel B:**

##### Veel patiënten hebben symptomen als gevolg van hun hartfalen. Moeite met ademen en opgezwollen enkels zijn veel voorkomende symptomen van hartfalen.

##### Heeft u de afgelopen maand last gehad met ademhalen of last van opgezwollen enkels? Omcirkel één antwoord.

1. Nee
2. Ja

##### 11. Als u last heeft gehad met ademen of opgezwollen enkels had in de afgelopen maand…..

(omcirkel één nummer)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heb ik niet gehad** | **Ik heb het niet herkend** | **Niet snel** | **Enigszins snel** | **Snel** | **Heel snel** |
| Hoe snel heeft u het herkend als een symptoom van hartfalen? | N/A | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Onderstaand staat een aantal maatregelen die personen met hartfalen soms ondernemen. Als u problemen hebt met ademhalen of opgezwollen enkels heeft, hoe waarschijnlijk is het dat u één van deze voorzorgsmaatregelen probeert?

(omcirkel één nummer voor elke voorzorgsmaatregel)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Niet waarschijnlijk** | **Enigszins waarschijnlijk** | **Waarschijnlijk** | **Zeer waarschijnlijk** |
| 1. Verminderen van het zout in uw dieet
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Verminderen van uw vocht iname
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Nemen van een extra plaspil
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bellen naar uw arts of verpleegkundige voor aanwijzingen
 | 1 | 2 | 3 | 4 |

##### Denk aan een maatregel die u het laatst heeft geprobeerd toen u last had met ademen of last had van opgezwollen enkels,

(circle **one** number)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ik heb niks geprobeerd** | **Niet zeker** | **Enigszins zeker** | **Zeker** | **Heel zeker** |
| Hoe zeker bent u ervan dat uw maatregel wel of niet geholpen heeft? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Deel C**:

Over het algemeen, hoe zeker bent u ervan dat u:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Niet zeker** | **Enigszins zeker** | **Heel zeker** | **Heel erg zeker** |
| 1. Zichzelf vrij kunt houden van symptomen van hartfalen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. De behandelingsadviezen die u heeft gekregen kunt volgen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Het belang van van uw symptomen kunt evalueren?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Veranderingen kunt herkennen in uw gezondheid als ze zich voordoen?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Iets kan doen om uw symptomen te verlichten?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Kunt beoordelen hoe goed een maatregel werkt?
 | 1 | 2 | 3 | 4 |