

Самопомощь относительно индекса сердечной недостаточности.

Все ответы являются конфиденциальными.

Подумайте, как вы себя чувствовали в прошлом месяце или с тех пор, как мы в последний раз говорили, как вы заполните эти пункты.

Раздел А:

Ниже перечислены общие инструкции, данные людям с сердечной недостаточностью. Как обычно Вы делаете следующее?

Утверждение	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1. Взвешиваетесь?	1	2	3	4
2. Проверяете ли Вы свои нижние конечности на отечность?	1	2	3	4
3. Стараетесь не заболеть (например, прививки от гриппа, избегаете больных людей)?	1	2	3	4
4. Выполняете ли какую-то физическую деятельность/активность?	1	2	3	4
5. Придерживаетесь назначениям своего врача или медсестры?	1	2	3	4
6. Соблюдаете диету с низким содержанием соли?	1	2	3	4
7. Занимаетесь ли физической активностью в течение 30 минут?	1	2	3	4
8. Забываете принять одно из Ваших лекарств?	1	2	3	4
9. Спрашиваете продукты с низким содержанием соли, когда питаетесь вне дома (заведения общественного питания) или посещаете других?	1	2	3	4
10. Используете приспособления (коробочки для таблеток, напоминания), помогающие Вам помнить свои лекарства?	1	2	3	4

Раздел Б:

Многие пациенты имеют симптомы связанные с сердечной недостаточностью. Затрудненное дыхание и отечность нижних конечностей являются распространенными симптомами сердечной недостаточности.

В прошлом месяце были ли у Вас затрудненное дыхание или отечность нижних конечностей? Обведите одно.

0) Нет

1) Да

11. Если у Вас были затрудненное дыхание или отечность нижних конечностей в прошлом месяце ...

Обведите один номер						
	Не было таких	Я не смог распознать их	Не быстро	Довольно быстро	Быстро	Очень быстро
Как быстро Вы распознали это как симптом сердечной недостаточности?	N/A	0	1	2	3	4

Ниже перечислены средства, которые используют люди с сердечной недостаточностью. Если у Вас проблемы с дыханием или отечность нижних конечностей, насколько вероятно Вы можете попробовать одно из этих средств?

	маловероятно/ вряд ли	наиболее вероятно	возможно	вероятнее всего
12. Уменьшить количество соли в рационе.	1	2	3	4
13. Уменьшить потребление жидкости.	1	2	3	4
14. Принять дополнительное мочегонное средство.	1	2	3	4
15. Позвонить врачу или медсестре для получения рекомендаций.	1	2	3	4

16. Подумайте о лекарстве, которое Вы пробовали в последний раз, когда у вас были проблемы с дыханием или отечностью нижних конечностей.

	Я не пробовал ничего	Не уверен	Несколько уверен	Уверен	Очень уверен
Были ли Вы уверены, что средство помогло или не помогло?	0	1	2	3	4

Раздел С:

В общем, насколько Вы уверены, что можете:

	Не уверен	Частично уверен	Очень уверен	Абсолютно уверен
17. Контролировать свои симптомы сердечной недостаточности?	1	2	3	4
18. Следовать данным Вам рекомендациям по лечению?	1	2	3	4
19. Оценивать важность своих симптомов?	1	2	3	4
20. Распознавать изменения в своем здоровье, если они происходят?	1	2	3	4
21. Делать что-то, что облегчит Ваши симптомы?	1	2	3	4
22. Оценивать, насколько хорошо работает лекарство?	1	2	3	4