심부전 자가간호 지표

*<질문에 대한 답은 모두 비밀로 유지됩니다.>*

지난 달에, 또는 지난번에 이 질문지에 답을 하셨었다면 그 이후로, 본인의 몸 상태가 어땠는지 생각해 보십시오.

섹션 A:

아래의 항목은 심부전 환자들에게 흔히 내려지는 지시사항입니다. 아래에 나열된 것들을 얼마나 자주 이행하십니까?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 전혀, 또는  거의 안 함 | 가끔씩 | 자주 | 항상, 또는  매일 |
| 1. 체중을 재보십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 발목이 부었는지의 여부를 확인하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 질병에 걸리지 않도록 조심하십니까?   (예를들어, 독감 예방주사 접종을 한다던지, 아픈 사람들과의 접촉을 피한다던지….) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 어느정도 신체적 활동을 하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 의사 또는 간호사와의 검진예약을 지키십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 저염식을 하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 운동을 30분동안 하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 약 복용하는 것을 기억하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 외식을 하거나 다른 사람 집에 방문 시, 저염식으로 요리해줄 것을 요구하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 약 복용하는 것을 기억하기 위해서, 적절한 방법을 이용하십까?   (예를들어, 그 때마다의 복용량을 나눠서 담아둘 수 있는 약통을 쓴다던지, 휴대폰의 알람 기능을 이용한다던지….) | 1 | 2 | 3 | 4 |

섹션 B:

많은 환자분들이 심부전으로 인한 증상들을 겪습니다. 호흡곤란과 발목부종이 가장 흔하게 나타나는 심부전 증상입니다.

지난달에 (그 동안) 호흡곤란이나 발목부종이 있었습니까? (“아니오” 와 “예” 중에서) 하나에만 표시해주십시오.

1. 아니오
2. 예

1. 만약 그 동안 환자분께서 호흡곤란 또는 발목부종 의 증상이 경험하셨다면,

(하나에만 표시해주십시오.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 그런 증상이 없었다. | 자각하지 못하였다. | 빨리 자각하지 못했다. | 어느 정도 빨리 자각했다. | 빨리  자각했다. | 매우 빨리 자각했다. |
| 이것이 심부전의 증상이라고 얼마나 빨리 자각하셨습니까? | 해당사항 없음. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

아래에는 심부전 환자들이 많이 쓰는 대처 방법들이 나열되어 있습니다. 만약 환자분께 호흡곤란이나 발목부종의 증상이 있다면, 각각의 대처 방법들을 어느 정도 시도해 보시겠습니까?

(각각의 항목에 대해서 한 번호에만 표시해 주십시오.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 안 할 것  같다. | 어느 정도  할 것 같다. | 할 것 같다. | 매우  할 것 같다. |
| 1. 소금 섭취량을 줄인다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 수분 섭취량을 줄인다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 이뇨제를 추가로 복용한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 의사나 간호사에게 전화하여 어떻게 해야할지 지침을 받는다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. 호흡곤란이나 발목부종이 있었을 때 환자분이 썼던 대처방법에 대해 생각해 보십시오.

(한 번호에만 표시해 주십시오.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 어느 것도  시도하지  않았다. | 확실치 않았다. | 어느 정도  확실했다. | 확실했다. | 매우 확실했다. |
| 그 대처방법이 도움이 되었는지, 아니면 도움이 안되었는지에 대해, 어느정도 확실했습니까? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

섹션C:

전반적으로, 환자분께서는 아래에 나열된 것들을 할 수 있다고 어느 정도 자신하십니까?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 자신 없다. | 어느 정도  자신 있다. | 매우  자신 있다. | 정말로  (매우 매우)  자신 있다. |
| 1. 심부전 증상이 안 생기도록 유지할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 주어진 치료방법을 잘 따를 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 증상들의 중요성을 판단할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 건강상태의 변화가 일어난다면 그것을 인지할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 증상들을 완화시키기 위해 무언가 할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. 어떤 대처방법이 효과 있을지 평가(판단)할 수 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |