

## Escala de auto-cuidado para a pessoa com insuficiência cardíaca

*Todas as respostas são confidenciais*

Pense na forma como se tem sentido durante o último mês ou desde a última vez que conversámos enquanto responde aos itens.

### SECÇÃO A:

Em baixo estão listadas instruções comuns dadas a pessoas com insuficiência cardíaca. Com que frequência as cumpre?

	Nunca ou raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre ou diariamente
1. Pesa-se sozinho?	1	2	3	4
2. Inspecciona os seus tornozelos à procura de inchaço?	1	2	3	4
3. Evita adoecer (e.g., faz vacina da gripe, evita contacto com pessoas doentes)?	1	2	3	4
4. Pratica algum tipo de actividade física?	1	2	3	4
5. Cumpre as orientações dos médicos ou dos enfermeiros?	1	2	3	4
6. Pratica uma alimentação com baixo teor de sal?	1	2	3	4
7. Exercita-se por 30 minutos dia?	1	2	3	4
8. Esquece-se de tomar algum dos seus medicamentos?	1	2	3	4
9. Pede alimentos com baixo teor de sal quando faz refeições fora de casa?	1	2	3	4
10. Usa um sistema (caixa de comprimidos, lembrete) para o ajudar a controlar a toma dos medicamentos?	1	2	3	4

**SECÇÃO B:**

Muitos pacientes têm sintomas devido à sua insuficiência cardíaca. Dificuldades respiratórias e inchaço nos tornozelos são sintomas comuns de insuficiência cardíaca.

No mês passado, teve problemas respiratórios ou inchaço dos tornozelos? Assinale com um **círculo**.

**Não**

0)

**Sim**

11. Teve problemas de respiração ou de inchaço nos tornozelos no último mês...

(assinale com um **círculo** um dos números)

	Não tive estes sintomas	Não reconheci estes problemas	De forma lenta	De forma normal	Rapidamente	De forma muito rápida
Com que rapidez reconheceu estes sintomas como de insuficiência cardíaca?	N/A	0	1	2	3	4

Listados abaixo estão procedimentos que as pessoas com insuficiência cardíaca utilizam. Se tem problemas respiratórios ou inchaço nos tornozelos, qual é a probabilidade de usar um destes procedimentos?

(assinale com um **círculo** um número para cada procedimento)

	Nada Provável	Pouco Provável	Provável	Muito Provável
12. Reduzir o sal na sua dieta	1	2	3	4
13. Reduzir a quantidade de líquidos por si ingeridos	1	2	3	4
14. Tomar um diurético (comprimido para eliminar líquidos) extra	1	2	3	4
15. Contactar o seu médico ou enfermeiro para aconselhamento	1	2	3	4

16. Pense num procedimento por si tentado na última vez que teve problemas respiratórios ou inchaço nos tornozelos,

(assinale com um **círculo** um número)

	Não tentei nada	Não tenho a certeza	Tenho uma vaga ideia	Tenho a certeza	Tenho a certeza absoluta
Está <u>certo</u> sobre o facto do procedimento ter ajudado ou não?	0	1	2	3	4

**SECÇÃO C:**

No geral, está confiante de que consegue:

	<b>Nada confiante</b>	<b>Pouco confiante</b>	<b>Muito confiante</b>	<b>Extremamente confiante</b>
17. Manter-se <u>livre de sintomas de insuficiência cardíaca</u> ?	1	2	3	4
18. <u>Seguir o tratamento</u> que lhe tenha sido aconselhado?	1	2	3	4
19. <u>Avaliar a importância</u> dos seus sintomas?	1	2	3	4
20. <u>Reconhecer mudanças</u> na sua saúde se estas ocorrerem?	1	2	3	4
21. <u>Fazer alguma</u> coisa que alivie os seus sintomas?	1	2	3	4
22. <u>Avaliar</u> a eficácia de um qualquer procedimento?	1	2	3	4