

SELF-CARE OF HEART FAILURE INDEX

مؤشر العناية الذاتية لمرضى هبوط القلب
جميع الاجابات سريه

فكر كيف كنت تشعر في الشهر الماضي أو منذ آخر مرة تحدثنا أثناء إتمام هذه البنود.

الجزء أ

المدرجة أدناه هي تعليمات مشتركة تعطى للأشخاص المصابين بهبوط في القلب. كيف روتينيا تفعل ما يلي :

	ابدا او نادرا	احيانا	غالبا	دائما او يوميا
1. قياس وزنك؟	1	2	3	4
2. تتحقق من تورم أو انتفاخ كاحليك؟	1	2	3	4
3. تحاول تجنب الاصابة بالمرض (على سبيل المثال تأخذ مطعوم الانفلونزا, و تتجنب الاشخاص المرضى)؟	1	2	3	4
4. تقوم ببعض النشاطات البدنية؟	1	2	3	4
5. تحافظ على مواعيدك مع الطبيب او الممرضة؟	1	2	3	4
6. تتبع نظام غذائي قليل الملح؟	1	2	3	4
7. تمارس النشاط الرياضي مدة 30 دقيقة؟	1	2	3	4
8. تتذكر تناول كل الادوية الخاصة بك؟	1	2	3	4
9. تطلب اغذية قليلة الملح عندما تتناول الطعام في الخارج او عند زيارة الاخرين؟	1	2	3	4
10. تستخدم نظام (صندوق الادوية, التذكير) لمساعدتك على تذكر الادوية الخاصة بك؟	1	2	3	4

الجزء ب:

العديد من المرضى لديهم اعراض نتيجة لهبوط القلب (صعوبة في التنفس و تورم في الكاحل) وهذه الاعراض شائعة لمرض هبوط القلب.

في الشهر الماضي هل عانيت من صعوبة التنفس او تورم الكاحل ؟ ضع دائرة

لا (0)

نعم (1)

11. اذا كان لديك صعوبة في التنفس او تورم في الكاحل خلال الشهر الماضي / ضع دائرة حول رقم واحد

سريع جدا	بسرعه	لحد ما بسرعه	ليس بسرعه	لم الاحبظ	لم يكن لدي	
4	3	2	1	0	غير متوفر	ما مدى سرعة اكتشافك بانها من اعراض هبوط القلب ؟

المدرجة ادناه هي علاجات يستعملها مرضى الهبوط القلبي, اذا كان لديك صعوبة في التنفس او تورم في الكاحل, ما هي احتمالية اتباعك لواحدة من هذه العلاجات؟ (اختر رقم واحد لكل واحد من العلاجات)

محتمل جدا	محتمل	الى حد ما محتمل	غير محتمل	
4	3	2	1	12. تقليل الملح في نظامك الغذائي.
4	3	2	1	13. تقليل استهلاكك للسوائل.
4	3	2	1	14. اخذ حبوب مدرة للبول زيادة عن جرعتك.
4	3	2	1	15. التحدث مع الطبيب او الممرضة للارشاد.

16. فكر في علاج جربتته في اخر مرة كان لديك صعوبة في التنفس و تورم في الكاحل. (ضع دائرة واحده)

متأكد جدا	متأكد	متأكد لحد ما	غير متأكد	لم اجرّب اي شيء	
4	3	2	1	0	ما مدى تأكدك من ان العلاج ساعدك او لم يساعدك؟

الجزء ج:

بشكل عام, ما مدى ثقتك انك يمكنك:

واثق للغايه	واثق جدا	واثق الى حد ما	غير واثق	
4	3	2	1	17. تحفاظ على نفسك خالي وسليم من اعراض هبوط القلب
4	3	2	1	18. تتبع النصيحة العلاجية التي اعطيت لك
4	3	2	1	19. تقييم اهمية الاعراض الخاصة بك
4	3	2	1	20. تتعرف على التغيرات في حالتك الصحية حال حدوثها
4	3	2	1	21. تعمل شي من شأنه ان تخفف اعراضك
4	3	2	1	22. تقييم مدى نجاح العلاج