

冠心病自我照护量表

您的答案均会被保密，

在完成这些条目时，想想过去一个月中你的感觉，在相应的数字

上画√

第一部分

以下是对冠心病病人的常规指导。您日常进行以下的活动吗？

	从不 或很少	有时	经常	总是或 每天
1. 按时回诊	1	2	3	4
2. 服用阿司匹林或其他抗凝药（稀释血液，预防血栓的药物）	1	2	3	4
3. 监测血压	1	2	3	4
4. 运动 30 分钟左右	1	2	3	4
5. 遵医嘱服药	1	2	3	4
6. 外出就餐或在别人家做客时选择低脂肪含量的食物	1	2	3	4
7. 使用药盒或闹钟等方法来提醒用药	1	2	3	4
8. 吃水果和蔬菜	1	2	3	4
9. 避免吸烟或吸二手烟	1	2	3	4
10. 尝试减肥或控制体重	1	2	3	4

第二部分

冠心病发作时可能会出现胸痛，胸闷不适，烧灼感，呼吸急促，疲乏等症状。
在过去一个月里，您有没有以上的任何症状？（请在以下 A 和 B 中选择一项画√）
A 没有 B 有

11. 在过去的一个月里，如果出现过以上任何症状，您能很快识别出它是冠心病的症状吗？（请在相应的栏目下画√）

	没有经历	没有识别出	很久才识别出	过了一会才识别出	很快识别出	立即识别出
您需要多长时间识别出它是冠心病的症状？	0	0	1	2	3	4

以下列举的是冠心病发作时所采取的常用措施，如果你有冠心病症状，您会采取什么样措施来减轻症状？（针对每一项措施，请在相应数字上画√）

	不会	偶尔会	会	极有可能
12. 降低活动水平（减慢，休息）	1	2	3	4
13. 服用硝酸甘油（如果您平时没有服用过此药，可以忽略此项）	1	2	3	4
14. 咨询医生或护士	1	2	3	4
15. 服用阿司匹林	1	2	3	4

16. 回想一下，最近一次出现冠心病症状，当您采取某种措施来缓解症状时：您确信此措施有效的程度有多大？请在相应的数字上画√

	没采取任何措施	不确定	有点确定	确定	非常确定
您确信此措施有效的程度有多大？	0	1	2	3	4

第三部分

总的来说，您有多大自信可以做到下列情况：

	没有自信	有点自信	非常自信	极度自信
17. 避免不出现冠心病的症状	1	2	3	4
18. 遵守治疗方案	1	2	3	4
19. 出现症状时，识别这些症状	1	2	3	4
20. 评估症状的重要性	1	2	3	4
21. 采取某些措施缓解症状	1	2	3	4
22. 评价采取这些措施的有效性	1	2	3	4