**Könnun á sjálfsumönnun fólks með kransæðasjúkdóm (SC-CHDI V2.1)**

*Farið verður með öll svör sem trúnaðarmál*

Íhugaðu líðan þína síðasta mánuðinn, eða síðan við síðast ræddum saman, og svaraðu síðan spurningunum

**A-HLUTI:**

Hér er listi með almennum leiðbeiningum sem hjartasjúklingum eru gefnar. Hve oft ferðu eftir þeim?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Aldrei eða sjaldan** | Stundum | Oft | Alltaf eða daglega |
| 1. Mætirðu í viðtöl sem þú átt hjá lækni eða hjúkrunarfræðingi? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Tekurðu Hjartamagnýl (aspirín) eða annað blóðþynningarlyf? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Athugarðu blóðþrýstinginn? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Stundarðu 30 mínútna líkamshreyfingu? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Tekurðu lyfin þín samkvæmt gefnu læknisráði? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Biðurðu um fituskertan mat þegar þú ferð út að borða eða ert í mat hjá öðrum? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Styðstu við hjálpartæki til að muna eftir að taka lyfin þín, t.d. pillubox eða einhvers konar minnishjálp? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Borðarðu grænmeti og ávexti? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Forðastu sígarettur og/eða fólk sem er að reykja? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Reynirðu að léttast eða hafa stjórn á líkamsþyngd þinni? | 1 | 2 | 3 | 4 |

**B-HLUTI:**

##### Hjartasjúkdómur getur gert vart við sig sem *verkur fyrir brjósti, sviði, þyngslatilfinning, mæði eða þreyta.*

##### Hefurðu fundið fyrir einhverjum þessara einkenna síðasta mánuðinn? Dragðu hring um annaðhvort svarið.

1. Nei
2. Já

##### 11. Ef þú fannst fyrir einhverjum hjartasjúkdómseinkennum síðasta mánuðinn…

(dragðu hring um **eina** tölu)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hef ekki haft einkenni** | **Ég áttaði mig ekki á því** | **Ekki fljót(ur)** | **Nokkuð fljót(ur)** | **Fljót(ur)** | **Mjög fljót(ur)** |
| … hversu fljót(ur) varstu þá að átta þig á að um einkenni hjartasjúkdóms var að ræða? | Á EKKI VIÐ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Hér eru úrræði sem fólk með hjartasjúkdóm grípur til. Hversu líklegt er að þú reynir eitt þessara úrræða ef þú færð einkenni?

(dragðu hring um **eina** tölu fyrir hvert úrræði)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ekki líklegt** | **Nokkuð líklegt** | **Líklegt** | **Mjög líklegt** |
| 12. Draga úr líkamlegu álagi (hægja á þér, hvíla þig) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Taka nítróglyserín (Slepptu þessu atriði ef þér hefur ekki verið ávísað nítróglyserín) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Hringja í lækni eða hjúkrunarfræðing til að fá ráð | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Taka Hjartamagnýl (aspirin) | 1 | 2 | 3 | 4 |

##### 16. Rifjaðu upp úrræði sem þú reyndir síðast þegar þú fannst fyrir hjartasjúkdómseinkennum,

(dragðu hring um **eina** tölu)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ég reyndi ekkert úrræði** | **Ekki sannfærð(ur)** | **Nokkuð sannfærð(ur)** | **Sannfærð(ur)** | **Mjög sannfærð(ur)** |
| hversu sannfærð(ur) varstu um að úrræðið hafi verið til bóta? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**C-HLUTI**:

Hversu viss ertu, almennt séð, um að þú getir:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ekki viss** | **Nokkuð viss** | **Mjög viss** | **Alveg viss** |
| 17. Haldið þér einkennalausum/-ri? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Fylgt meðferðarráðinu sem þér var gefið? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Áttað þig á breytingum á heilsufari þínu? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Metið hversu alvarleg einkenni þín eru? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Gert eitthvað sem dregur úr einkennunum? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Lagt mat á hve vel meðferðin dugar? | 1 | 2 | 3 | 4 |