

## Könnun á sjálfsmönnun 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. Fordrastu 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.

- 0) Nei
- 1) Já

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

(dragðu hring um **eina** tölu)

	<b>Hef ekki haft einkenni</b>	<b>Ég áttaði mig ekki á því</b>	<b>Ekki fljót(ur)</b>	<b>Nokkuð fljót(ur)</b>	<b>Fljót(ur)</b>	<b>Mjög fljót(ur)</b>
... 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)

	<b>Ekki líklegt</b>	<b>Nokkuð líklegt</b>	<b>Líklegt</b>	<b>Mjög líklegt</b>
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 <u>einkennalausum/-ri</u> ?	1	2	3	4
18. <u>Fylgt meðferðarráðinu</u> sem þér var gefið?	1	2	3	4
19. <u>Áttað þig á breytingum</u> á heilsufari þínu?	1	2	3	4
20. <u>Metið hversu alvarleg</u> einkenni þín eru?	1	2	3	4
21. <u>Gert eitthvað</u> sem dregur úr einkennunum?	1	2	3	4
22. <u>Lagt mat á</u> hve vel meðferðin dugar?	1	2	3	4