SCHFI V6.2- ΕΛΛΗΝΙΚΑ

**SELF CARE OF HEART FAILURE INDEX**

*Όλες οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές.*

Σκεφτείτε πώς αισθάνεστε τον τελευταίο μήνα ή από τότε που μιλήσαμε για τελευταία φορά, καθώς συμπληρώνετε αυτά τα στοιχεία.

**ΤΟΜΕΑΣ Α:**

Παρακάτω παρατίθενται συνήθεις οδηγίες που δίνονται σε άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Πόσο κάνετε, σε βάση ρουτίνας, τα εξής;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ποτέ ή σπάνια** | **Μερικές φορές** | **Συχνά** | **Πάντα ή καθημερινά** |
| 1. Ζυγίζεστε; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ελέγχετε τους αστραγάλους σας για οίδημα; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Προσπαθείτε να αποφεύγετε να αρρωστήσετε (π.χ. για τη γρίπη, να αποφεύγετε άτομα που νοσούν); | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Τηρείτε τα ραντεβού με τον ιατρό ή νοσηλευτή σας; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Καταναλώνετε τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας αλατιού; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ασκείστε για 30 λεπτά; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Θυμάστε να πάρετε όλα τα φάρμακά σας, όπως προβλέπεται; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ζητάτε είδη χαμηλής περιεκτικότητας αλατιού όταν τρώτε έξω ή επισκέπτεστε άλλους; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Χρησιμοποιείτε ένα σύστημα (κουτί χαπιών, υπενθυμίσεις) για να σας βοηθήσει να θυμάστε τα φάρμακά σας; | 1 | 2 | 3 | 4 |

**ΤΟΜΕΑΣ B:**

***Πολλοί ασθενείς έχουν συμπτώματα λόγω της καρδιακής ανεπάρκειας. Οι δυσκολίες στην αναπνοή και το οίδημα των αστραγάλων είναι κοινά συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας.***

***Τον τελευταίο μήνα, είχατε προβλήματα με την αναπνοή ή οίδημα αστραγάλων; Κυκλώστε ένα.***

0) Όχι

1) Ναι

***11. Εάν είχατε προβλήματα με την αναπνοή ή οίδημα αστραγάλων τον περασμένο μήνα ...***

(κυκλώστε **έναν** αριθμό)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Δεν είχα** | **Δεν το** **αναγνώρισα** | **Όχι γρήγορα** | **Κάπως γρήγορα** | **Γρήγορα** | **Πολύ γρήγορα** |
| Πόσο γρήγορα το αναγνωρίσατε ως σύμπτωμα της καρδιακής ανεπάρκειας; | N / A | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Παρακάτω αναφέρονται τα διορθωτικά μέτρα τα οποία λαμβάνουν τα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια. Εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή οίδημα αστραγάλων, πόσο πιθανό είναι να δοκιμάσετε ένα από αυτά τα μέτρα;

(κυκλώστε **έναν** αριθμό για κάθε μέτρο)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Δεν είναι πιθανό** | **Κάπως πιθανό** | **Πιθανό** | **Πολύ πιθανό** |
| 12. Να μειώσετε το αλάτι από τη δίαιτά σας | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Να μειώσετε την πρόσληψη υγρών | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Να πάρετε ένα επιπλέον χάπι διουρητικού | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Να καλέσετε τον γιατρό ή νοσηλευτή σας για καθοδήγηση | 1 | 2 | 3 | 4 |

***16. Σκεφτείτε ένα μέτρο που δοκιμάσατε την τελευταία φορά που είχατε προβλήματα με την αναπνοή ή οίδημα αστραγάλων***

(κυκλώστε **έναν** αριθμό)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Δεν δοκίμασα τίποτα** | **Όχι σίγουρος** | **Κάπως σίγουρος** | **Σίγουρος** | **Πολύ σίγουρος** |
| Πόσο σίγουρος ήσασταν ότι το μέτρο βοήθησε ή δεν βοήθησε; | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**ΤΟΜΕΑΣ Γ** :

Σε γενικές γραμμές, πόσο πεπεισμένοι είστε ότι μπορείτε:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Δεν είμαι πεπεισμένος** | **Κάπως πεπεισμένος** | **Πολύ πεπεισμένος** | **Εξαιρετικά πεπεισμένος** |
| 17. Να διατηρείτε τον εαυτό σας ελεύθερο συμπτωμάτων καρδιακής ανεπάρκειας; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Να ακολουθείτε τις θεραπευτικές συμβουλές που σας έχουν δοθεί; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Να αξιολογείτε τη σημασία των συμπτωμάτων σας; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Να αναγνωρίζετε αλλαγές στην υγεία σας όταν αυτές εμφανιστούν; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Να κάνετε κάτι που θα ανακουφίσει τα συμπτώματά σας; | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Να αξιολογείτε πόσο καλά λειτουργεί μια θεραπεία/θεραπευτικό μέτρο; | 1 | 2 | 3 | 4 |

Translation was made by Malliarou Maria, Ballas Christos and Sarafis Pavlos.

Malliarou Maria, PhD

Technological Educational Institute of Thessaly, Nursing Department

Larisa, Greece

email: [mmalliarou@gmail.com](mailto:mmalliarou@gmail.com)

Christos E. Ballas, MD

Third Department of Internal Medicine

NIMTS General Hospital

Athens, Greece

E-mail: [ballaschristos@gmail.com](mailto:ballaschristos@gmail.com)

Sarafis Pavlos

Ass. Professor

Cyprus University of Technology

email: [psarafis@gmail.com](mailto:psarafis@gmail.com)