

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 συνήθειες 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 νοσηλεύτη 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 Β:

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 διαίτά 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 νοσηλεύτή 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

Christos E. Ballas, MD
Third Department of Internal Medicine
NIMTS General Hospital
Athens, Greece
E-mail: ballaschristos@gmail.com

Sarafis Pavlos
Ass. Professor
Cyprus University of Technology
email: psarafis@gmail.com