Atsakydami į klausimus galvokite apie tai, kaip elgėtės pastarąjį mėnesį. Kiekvienoje eilutėje pažymėkite **po vieną** Jums labiausiai tinkantį atsakymą.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | TEIGINIAI | Niekada arba retai | Kartais | Dažnai | Visada arba kasdien |
| 1. | Pasirodote apžiūrai pas gydytoją ar slaugytoją; |  |  |  |  |
| 2. | Geriate aspiriną ar kitus kraują skystinančius vaistus; |  |  |  |  |
| 3. | Tikrinate savo kraujo spaudimą; |  |  |  |  |
| 4. | Sportuojate 30 min. per dieną; |  |  |  |  |
| 5. | Vartojate savo vaistus taip, kaip jie yra paskirti; |  |  |  |  |
| 6. | Valgydami ne namuose ar lankydamiesi svečiuose prašote (valgote) mažai riebalų turinčio maisto; |  |  |  |  |
| 7. | Naudojatės sistema, kuri padeda atsiminti apie Jūsų vartojamus vaistus, pvz., vaistų dėžutės ar priminimai; |  |  |  |  |
| 8. | Valgote vaisius ir daržoves; |  |  |  |  |
| 9. | Vengiate cigarečių ir/ar rūkančių žmonių; |  |  |  |  |
| 10. | Stengiatės numesti svorį arba kontroliuojate savo kūno masę; |  |  |  |  |

Širdies liga gali pasireikšti kaip krūtinės skausmas, spaudimas, deginimas ar sunkumas krūtinėje, dusulys ar nuovargis. Ar per pastarąjį mėnesį jautėte bent vieną iš šių simptomų:

* Ne
* Taip

11. Kaip greitai jį atpažinote kaip širdies ligos simptomą?

* Nepatyriau jokių simptomų
* Neatpažinau širdies ligos simptomų
* Negreitai
* Sąlyginai greitai
* Greitai
* Labai greitai

Žemiau yra pateikti veiksmai, kurių imasi širdies liga sergantys žmonės pajutę simptomus. Kokia galimybė, kad pajutę šiuos simptomus Jūs imsitės tokių veiksmų:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | TEIGINIAI | Netikėtina | Mažai tikėtina | Tikėtina | Labai tikėtina |
| 12. | Pakeisite savo aktyvumo lygį (sulėtinsite, pailsėsite); |  |  |  |  |
| 13. | Vartosite nitrogliceriną (jei Jums jis yra neišrašytas, praleiskite šį teiginį); |  |  |  |  |
| 14. | Paskambinsite savo gydytojui ar slaugytojui paklausti patarimo; |  |  |  |  |
| 15. | Išgersite aspirino; |  |  |  |  |

16. Pagalvokite apie paskutinį veiksmą, kurio ėmėtės pajutęs širdies ligos simptomus. Ar esate užtikrintas, kad veiksmas padėjo ar nepadėjo?

* Aš nesiėmiau jokių veiksmų
* Nesu tikras
* Šiek tiek esu tikras
* Esu tikras
* Esu užtikrintas

Apskritai, kiek Jūs esate užtikrintas, kad galite:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | TEIGINIAI | Nesu visiškai užtikrintas | Šiek tiek užtikrintas | Užtikrintas | Esu visiškai užtikrintas |
| 17. | Apsaugoti save nuo simptomų; |  |  |  |  |
| 18. | Laikytis gydymo patarimų, kuriuos esate gavęs/-(usi); |  |  |  |  |
| 19. | Atpažinti pokyčius savo sveikatoje; |  |  |  |  |
| 20. | Įvertinti jaučiamų simptomų svarbą; |  |  |  |  |
| 21. | Daryti kažką, kas sumažintų Jūsų jaučiamus simptomus; |  |  |  |  |
| 22. | Įvertinti priemonės veiksmingumą; |  |  |  |  |