

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?

- Nepatyrčiau 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 veiksma, kurio ėmėtės pajutęs širdies ligos simptomus. Ar esate užtikrintas, kad veiksmas padėjo ar nepadėjo?

- Aš nesiemiau 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;				