

고혈압 자가간호 측정도구

<모든 답변은 비밀이 유지됩니다>

지난 한 달 동안 또는 우리가 마지막으로 이야기 한 이후 기분이 어떠하였는지 생각해 보십시오.

섹션 A :

다음은 고혈압 환자가 지켜야 할 일반적인 지침입니다. 다음 항목을 얼마나 일상적으로 수행하십니까?

| | 전혀 또는 드물게 | 가끔씩 | 자주 | 항상 또는 매일 |
|---|-----------|-----|----|----------|
| 1. 혈압을 측정하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 과일과 야채를 충분히 드시나요? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 신체 활동을 어느 정도 하시나요? 예를 들어, 걷기, 계단 이용하기, 야외 활동하기 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 정기적으로 의사의 진료를 받고 계십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 저염식을 하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 매일 30분 동안 운동을 하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 처방받은 대로 약을 복용하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 외식 또는 친구 집에 가셨을 때 저염식을 요구하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 약 복용을 기억하는데 도움을 주는 방법을 사용하십니까? 예를 들어, 약 상자나 알림 기능 사용 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 저지방식사를 하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 살을 빼거나 체중을 조절하려고 노력하십니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |

섹션 B :

많은 환자들이 혈압을 조절하는 데 어려움을 겪습니다.

지난 한 달 동안 잠깐이라도 혈압이 높았던 적이 있습니까? 다음 중 1개 숫자에 표시하십시오.

0) 아니오

1) 예

12. 만약 지난 한 달 동안 혈압을 조절하는 데 문제가 있었다면.

| | 그런 적 없음 | 인지하지 못함 | 빨리 못함 | 조금 빨리 | 빨리 | 매우 빨리 |
|--------------------------------------|------------|------------|----------|----------|----|----------|
| 혈압이 올라갔다는 것을 얼마나 빨리 알아차리셨 습니까? | 해당사항 없음 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

아래 항목은 사람들이 혈압을 조절하기 위해 사용하는 방법들입니다. 혈압이 올라가면 이런 방법을 시도해 볼 가능성이 얼마나 되십니까?

| | 없음 | 조금 있음 | 있음 | 매우 있음 |
|------------------------------|----|----------|----|----------|
| 13. 평소보다 식사 시 소금을 줄인다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 평소보다 스트레스를 줄인다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 처방약을 더 규칙적으로 복용하도록 노력한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 어떻게 할지 의료진에게 조언을 구한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

17. 지난번 혈압이 올랐을 때 시도한 방법을 생각해 볼 때,

| | 아무 행동도 하지 않음 | 확신 못함 | 약간 확신함 | 확신함 | 매우 확신함 |
|-----------------------------|-----------------|----------|-----------|-----|-----------|
| 그 행동이 도움이 되었는지, 얼마나 확신하십니까? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

섹션 C :

대체로, 다음과 같은 방법을 할 수 있다는 데 얼마나 자신하십니까:

| | 자신 없음 | 조금 자신 있음 | 자신 있음 | 매우 자신 있음 |
|----------------------------------|-------|-------------|----------|-------------|
| 18. 혈압을 조절할 수 있습니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 치료 계획을 따를 수 있습니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 건강의 변화를 알아차릴 수 있습니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 혈압의 변화를 알아차릴 수 있습니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. 혈압을 조절할 수 있는 방법을 사용할 수 있습니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. 방법이 얼마나 효과적이었는지 평가할 수 있습니까? | 1 | 2 | 3 | 4 |