

INDEX DES AUTO-SOINS DANS L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Toutes les réponses sont confidentielles.

Pensez à comment vous vous sentiez durant le mois passé pour remplir ce questionnaire.

SECTION A:

Ci-dessous une liste des choses que les personnes avec une insuffisance cardiaque peuvent effectuer afin d'améliorer leur quotidien. A quelle fréquence faites-vous ce qui suit ?

	Jamais		Parfois		Toujours
1. Essayer d'éviter de tomber malade (p.ex. en lavant vos mains)?	1	2	3	4	5
2. Faire de l'exercice (p.ex. marcher en créant un essoufflement, utiliser les escaliers)?	1	2	3	4	5
3. Manger des aliments pauvres en sel?	1	2	3	4	5
4. Voir votre soignant de manière régulière pour le suivi de votre santé?	1	2	3	4	5
5. Prendre vos médicaments comme prescrits sans oublier une dose?	1	2	3	4	5
6. Commander des plats pauvres en sel quand vous mangez à l'extérieur?	1	2	3	4	5
7. Vous faire vacciner contre la grippe chaque année?	1	2	3	4	5
8. Demander des plats pauvres en sel quand vous rendez visite à votre famille et à vos amis?	1	2	3	4	5
9. Utiliser un système ou une méthode pour vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments?	1	2	3	4	5
10. Poser des questions à votre soignant sur vos médicaments?	1	2	3	4	5

SECTION B:

Ci-dessous une liste des changements que les personnes avec une insuffisance cardiaque surveillent habituellement. A quelle fréquence faites-vous ce qui suit?

	Jamais		Parfois		Toujours
11. Surveiller votre poids chaque jour?	1	2	3	4	5
12. Faire attention aux changements dans votre état de santé?	1	2	3	4	5
13. Etre attentif aux effets secondaires de vos médicaments?	1	2	3	4	5
14. Remarquer si vous êtes plus fatigué que d'habitude en faisant vos activités habituelles?	1	2	3	4	5
15. Demander à votre soignant comment vous allez?	1	2	3	4	5
16. Surveiller de près vos symptômes?	1	2	3	4	5
17. Vérifier si vos chevilles sont enflées?	1	2	3	4	5
18. Vérifier si vous êtes essoufflé lors d'une activité comme vous laver et vous habiller?	1	2	3	4	5
19. Tenir un journal de vos symptômes?	1	2	3	4	5

La dernière fois que vous avez eu des symptômes de l'insuffisance cardiaque... (p.ex. de l'essoufflement)

(Entourer **un** chiffre)

	Je n'ai pas eu de symptôme	Je n'ai pas reconnu le symptôme	Pas vite		Assez vite		Très vite
20. A quelle vitesse avez-vous <u>reconnu</u> que vous aviez des symptômes ?	/	0	1	2	3	4	5
21. A quelle vitesse avez-vous <u>su</u> que le symptôme était dû à l'insuffisance cardiaque?	/	0	1	2	3	4	5

SECTION C:

Ci-dessous une liste de choses que les personnes avec une insuffisance cardiaque font pour contrôler leurs symptômes. **Quand vous avez des symptômes, quelle est la probabilité que vous fassiez l'une de ces choses ?**

(entourer **un** chiffre pour chaque question)

	Peu probable		Assez probable		Très probable
22. Limiter davantage la quantité de sel que vous consommez ce jour-là?	1	2	3	4	5
23. Réduire votre consommation de liquides?	1	2	3	4	5
24. Prendre un médicament additionnel?	1	2	3	4	5
25. Appeler votre soignant pour obtenir des conseils?	1	2	3	4	5
26. Demander conseil à un membre de votre famille ou à un ami?	1	2	3	4	5
27. Essayer de comprendre pourquoi vous avez des symptômes ?	1	2	3	4	5
28. Limiter votre activité jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux?	1	2	3	4	5

Pensez à une mesure telle que décrite dans la section C que vous avez utilisée la dernière fois que vous avez eu des symptômes... (entourer **un** chiffre)

	Je n'ai rien fait	Pas sûr		Assez sûr		Tout à fait sûr
29. Cela vous a-t-il permis de vous sentir mieux?	0	1	2	3	4	5

SECTION D:

En général, dans quelle mesure êtes-vous confiant de pouvoir :

(entourer **un** chiffre pour chaque question)

	Pas confiant		Assez confiant		Très confiant
30. Garder la maladie <u>sous contrôle et sans symptômes?</u>	1	2	3	4	5
31. <u>Suivre le plan de traitement</u> qui vous a été donné?	1	2	3	4	5
32. <u>Persévérer à suivre le plan de traitement</u> , même si c'est difficile?	1	2	3	4	5
33. <u>Surveiller votre état de santé régulièrement?</u>	1	2	3	4	5
34. <u>Persévérer à surveiller votre état de santé régulièrement</u> , même si c'est difficile?	1	2	3	4	5
35. <u>Reconnaître des changement</u> dans votre état de santé s'ils apparaissent?	1	2	3	4	5
36. <u>Evaluer l'importance</u> de vos symptômes?	1	2	3	4	5
37. <u>Faire quelque chose</u> pour soulager vos symptômes?	1	2	3	4	5
38. <u>Persévérer à trouver un remède</u> à vos symptômes, même si c'est difficile?	1	2	3	4	5
39. <u>Evaluer</u> l'efficacité d'un remède?	1	2	3	4	5

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE QUESTIONNAIRE