

## THANG ĐO CHỈ SỐ TỰ CHĂM SÓC CHO NGƯỜI SUY TIM (7.2)

### Phần A:

Dưới đây là những hành động mà những người bị suy tim thường làm để tự chăm sóc bản thân. Ông/ bà đã thực hiện các việc sau như thế nào?

TT	Câu hỏi	Không bao giờ	Hiếm khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn
1	Cố gắng tránh bị ốm (ví dụ: vệ sinh tay...)?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Tiêm phòng ngừa cúm hàng năm?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Tập thể dục hoặc làm vài hoạt động về thể lực (ví dụ, leo cầu thang, đi bộ nhanh)?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Đi khám sức khỏe định kỳ?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Dùng/ uống thuốc theo đơn đầy đủ? (không quên 1 liều thuốc nào)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Sử dụng một hệ thống (hộp đựng thuốc, giấy nhắc, nhờ người thân nhắc, báo thức,..) để giúp ông/ bà nhớ và uống các loại thuốc cần uống hàng ngày	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Hỏi NVYT về các thuốc đang sử dụng?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Áp dụng chế độ ăn giảm muối?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

<b>9</b>	Yêu cầu cho một ít muối hơn người khác khi đi ăn ở bên ngoài?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>10</b>	Yêu cầu cho một ít muối hơn người khác khi đi ăn ở nhà người thân/ bạn bè?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

## Phần B

Dưới đây là những hành động mà những người bị suy tim thường theo dõi.

Ông/bà thường thực hiện những việc sau như thế nào?

<b>TT</b>	<b>Câu hỏi</b>	<b>Không bao giờ</b>	<b>Hiếm khi</b>	<b>Thỉnh thoảng</b>	<b>Thường xuyên</b>	<b>Luôn luôn</b>
<b>11</b>	Theo dõi cân nặng hàng ngày?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>12</b>	Theo dõi chú ý đến những thay đổi cảm thấy được trong người?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>13</b>	Tìm hiểu về tác dụng phụ của thuốc?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>14</b>	Chú ý đến sự mệt mỏi hơn bình thường khi thực hiện các hoạt động hàng ngày?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>15</b>	Hỏi NVYT về tình trạng sức khỏe hiện tại của bản thân?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>16</b>	Theo dõi chặt chẽ các triệu chứng?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>17</b>	Để ý cổ chân xem có bị phù?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>18</b>	Để ý đến có khó thở khi thực hiện các hoạt động như tắm rửa và mặc quần áo?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

<b>19</b>	Ghi chép lại các triệu chứng đã gặp phải?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
-----------	---	-----	-----	-----	-----	-----

Lần gần đây nhất ông bà xuất hiện các triệu chứng của suy tim. Ông/ bà cho biết thời gian nhận biết và xác định các triệu chứng suy tim của ông/ bà ở mức độ nào?

<b>TT</b>	<b>Câu hỏi</b>	<b>Không nhận ra ra</b>	<b>Nhận ra rất chậm</b>	<b>Nhận ra chậm</b>	<b>Nhận ra hơi nhanh</b>	<b>Nhận ra nhanh</b>	<b>Nhận ra rất nhanh</b>
-----------	----------------	-------------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------

<b>20</b>	Ông /bà có nhanh chóng nhận ra biểu hiện khó thở, phù chân là triệu chứng của suy tim?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
-----------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

<b>21</b>	Ông/ bà có nhanh chóng nhận ra mình có những triệu chứng đó?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
-----------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Phần C

Dưới đây là những hành động mà những người bị suy tim thường làm để kiểm soát các triệu chứng. Khi ông/bà có các triệu chứng của suy tim, ông/bà có thể thực hiện một trong những biện pháp này như thế nào?

<b>TT</b>	<b>Câu hỏi</b>	<b>Không có khả năng</b>	<b>Rất ít có khả năng</b>	<b>Hơi có khả năng</b>	<b>Có khả năng</b>	<b>Rất có khả năng</b>
-----------	----------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	--------------------	------------------------

<b>22</b>	Giảm muối trong chế độ ăn ngay khi phát hiện/có triệu chứng suy tim?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
-----------	--	-----	-----	-----	-----	-----

<b>23</b>	Giảm lượng nước uống vào?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
-----------	---------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

<b>24</b>	Uống thuốc?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
-----------	-------------	-----	-----	-----	-----	-----

<b>25</b>	Đi khám bệnh hoặc gọi điện thoại cho nhân viên y tế để được hướng dẫn?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>26</b>	Nhờ tư vấn từ gia đình hoặc bạn bè?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>27</b>	Cố gắng tìm ra nguyên nhân gây ra triệu chứng đó?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>28</b>	Hạn chế hoạt động thể lực cho đến khi cảm thấy tốt hơn?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Xin hãy nhớ lại cách ông/bà đã áp dụng để xử lý khi có triệu chứng lần gần đây nhất...

<b>TT</b>	<b>Câu hỏi</b>	<b>Không thực hiện</b>	<b>Không chắc chắn</b>	<b>Hơi chắc chắn</b>	<b>Chắc chắn</b>	<b>Khá chắc chắn</b>	<b>Rất chắc chắn</b>
<b>29</b>	Cách xử lý đó có làm ông/bà thấy khá hơn?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

## THANG ĐO CHỈ SỐ TỰ TIN TỰ CHĂM SÓC CHO NGƯỜI SUY TIM

### Phần D

Ông/ bà cho biết mức độ tự tin của Ông/ bà về các vấn đề sau:

TT	Câu hỏi	Không chắc chắn	Không tự tin	Hơi tự tin	Tự tin	Rất tự tin
30	Tự giữ gìn để tránh triệu chứng suy tim biểu hiện nặng lên?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31	Điều trị theo đơn, tuân thủ các hướng dẫn điều trị	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32	Kiên trì thực hiện theo kế hoạch điều trị ngay cả khi khó khăn?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33	Thường xuyên theo dõi tình trạng bệnh?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	Ngay cả khi khó khăn vẫn sẽ thường xuyên theo dõi tình trạng sức khỏe của mình?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35	Nhận ra được những thay đổi về sức khỏe nếu có?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36	Tự đánh giá mức độ quan trọng của các triệu chứng phát hiện được?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37	Áp dụng biện pháp đã được hướng dẫn để cải	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

---

thiện và giảm nhẹ các  
triệu chứng?

---

**38** Kiên trì tìm kiếm phương  
pháp khắc phục các triệu  
chứng ngay cả khi khó  
khăn? (1) (2) (3) (4) (5)

---

**39** Đánh giá được hiệu quả  
các biện pháp đã được áp  
dụng điều trị (1) (2) (3) (4) (5)

---