

SELBSTFÜRSORGE DES BLUTHOCHDRUCKS

V2.0 (März 2016)

Alle Antworten sind vertraulich.

Denken Sie darüber nach, wie Sie sich im letzten Monat oder seit unserem letzten Gespräch gefühlt haben, während Sie diese Fragen beantworten.

SEKTION A:

Unten sind übliche Anweisungen aufgelistet, die Personen mit Bluthochdruck erhalten. Wie regelmäßig tun Sie das Folgende? Umkreisen Sie eine Zahl für jede Frage.

	Nie oder selten	Manchmal	Häufig	Immer oder täglich
1. Ihren Blutdruck überprüfen?	1	2	3	4
2. Viel Obst und Gemüse essen?	1	2	3	4
3. Körperliche Aktivitäten ausüben?	1	2	3	4
4. Termine mit Ärzt:innen oder Pfleger:innen einhalten?	1	2	3	4
5. Sich salzarm ernähren?	1	2	3	4
6. 30 Minuten lang Sport treiben?	1	2	3	4
7. Medikamente wie verschrieben einnehmen?	1	2	3	4
8. Nach salzarmen Lebensmitteln fragen, wenn Sie Essen gehen oder andere besuchen?	1	2	3	4
9. Ein System nutzen, das Ihnen hilft, sich an Ihre Medikamente zu erinnern? Zum Beispiel, eine Pillendose oder Erinnerungen nutzen.	1	2	3	4
10. Sich fettarm ernähren?	1	2	3	4
11. Versuchen, das Körpergewicht zu reduzieren oder zu kontrollieren?	1	2	3	4

SEKTIONSECTION C:

Im Allgemeinen, wie **zuversichtlich** sind Sie, dass Sie das Folgende können:

	Nicht zuversichtli ch	Etwas zuversichtli ch	Sehr zuversichlic h	Äußerst zuversichtli ch
12. Ihren <u>Blutdruck</u> kontrollieren?	1	2	3	4
13. <u>Ihrem Behandlungsplan</u> folgen?	1	2	3	4
14. <u>Veränderungen</u> in Ihrer Gesundheit <u>erkennen</u> ?	1	2	3	4
15. <u>Veränderungen</u> in Ihrem Blutdruck <u>beurteilen</u> ?	1	2	3	4
16. <u>Maßnahmen</u> zur Kontrolle Ihres Blutdrucks <u>ergreifen</u> ?	1	2	3	4
17. <u>Beurteilen</u> wie gut eine Maßnahme wirkt?	1	2	3	4