

Self Care Heart Failure Index v 7.2 (Malay version)

Jawapan anda adalah sulit.

Fikirkan tentang perasaan anda pada bulan lepas semasa anda melengkapkan soal selidik ini.

BAHAGIAN A:

Disenaraikan di bawah ialah tingkah laku orang yang menghidapi penyakit lemah jantung untuk membantu diri mereka sendiri. Berapa kerapkah atau secara rutin anda melakukan perkara berikut?

	Tidak pernah		Kadang-kadang		Selalu
1. Cuba elakkan daripada jatuh sakit (cth. cuci tangan anda?)	1	2	3	4	5
2. Melakukan senaman (cth. berjalan pantas, naik tangga?)	1	2	3	4	5
3. Mengamalkan diet yang rendah garam?	1	2	3	4	5
4. Menghadiri temu janji di pusat rawatan anda secara rutin?	1	2	3	4	5
5. Tidak pernah lupa untuk makan ubat priskripsi?	1	2	3	4	5
6. Memesan makanan yang rendah garam semasa makan di luar?	1	2	3	4	5
7. Memastikan anda mendapat vaksin influenza setiap tahun?	1	2	3	4	5
8. Memesan makanan rendah garam ketika menziarahi kawan atau saudara mara?	1	2	3	4	5
9. Gunakan sistem atau kaedah untuk membantu anda ingat untuk mengambil ubat anda?	1	2	3	4	5
10. Bertanyakan mengenai ubat-ubatan anda kepada pusat rawatan anda?)	1	2	3	4	5

BAHAGIAN B:

Disenaraikan di bawah ialah perubahan yang biasa dipantau oleh orang yang menghidapi penyakit lemah jantung. Berapa kerapkah anda melakukan perkara berikut?

	Tidak pernah		Kadang-kadang		Selalu
11. Memantau berat badan anda setiap hari?	1	2	3	4	5
12. Memberi perhatian kepada perubahan keadaan diri atau badan anda?	1	2	3	4	5
13. Memerhati kesan sampingan ubat-ubatan?	1	2	3	4	5
14. Perhatikan sama ada anda merasa lebih letih atau penat daripada biasa apabila melakukan aktiviti biasa?	1	2	3	4	5
15. Bertanya keadaan kesihatan anda semasa temujanji di pusat rawatan anda?	1	2	3	4	5
16. Memantau dengan rapi untuk simptom?	1	2	3	4	5
17. Memeriksa kaki anda untuk bengkak?	1	2	3	4	5
18. Memantau pernafasan untuk kesesakan nafas semasa aktiviti seperti mandi dan berpakaian?	1	2	3	4	5
19. Menyimpan rekod simptom yang dialami?	1	2	3	4	5

Kali terakhir anda mempunyai simptom...(bulatkan **satu** nombor)

	Tidak mempunyai simptom	Saya tidak mengenalpasti simptom itu	Tidak cepat		Agak cepat		Teramat cepat
20. Seberapa cepat anda <u>menyedari</u> bahawa anda mengalami simptom?	Tidak berkaitan	0	1	2	3	4	5
21. Berapa pantaskah anda mengetahui bahawa simptom itu adalah akibat lemah jantung?	Tidak berkaitan	0	1	2	3	4	5

BAHAGIAN C:

Terserai di bawah ialah tindakan atau langkah yang akan diambil oleh pesakit lemah jantung untuk mengawal simptom mereka. **Semasa anda mengalami simptom, seberapa besar kemungkinan anda akan mengambil tindakan seperti mana yang terserai di bawah?**

(bulatkan **satu** nombor untuk setiap kaedah rawatan)

	Tidak mungkin		Agak Mungkin		Sangat berkemungkinan besar
22. Mengurangkan lagi pengambilan garam pada hari tersebut?	1	2	3	4	5
23. Mengurangkan jumlah pengambilan air anda? (cth. sup, minuman, buah-buahan dll)	1	2	3	4	5
24. Mengambil ubat?	1	2	3	4	5
25. Membuat panggilan ke pusat rawatan anda untuk khidmat nasihat?	1	2	3	4	5
26. Meminta nasihat daripada ahli keluarga atau rakan?	1	2	3	4	5
27. Cuba mengenalpasti kenapa anda mempunyai simptom?	1	2	3	4	5
28. Mengurangkan aktiviti sehingga anda berasa lebih baik?	1	2	3	4	5

Fikirkan kaedah rawatan yang digunakan oleh anda kali terakhir anda mempunyai simptom... (bulatkan **satu** nombor)

	Saya tidak mengambil apa-apa tindakan	Tidak pasti		Agak pasti		Sangat pasti
29. Adakah kaedah rawatan yang digunakan membuat anda berasa lebih baik?	0	1	2	3	4	5

BAHAGIAN D:

Secara am, sejauh manakah anda yakin anda boleh:

(bulatkan **satu** nombor untuk setiap kenyataan)

	Tidak yakin		Agak yakin		Sangat yakin
30. <u>Kekalkan diri anda stabil dan bebas daripada simptom?</u>	1	2	3	4	5
31. <u>Ikut pelan rawatan</u> yang telah diberikan?	1	2	3	4	5
32. <u>Teruskan</u> mengikuti pelan rawatan walaupun sukar?	1	2	3	4	5
33. <u>Memantau keadaan diri</u> secara rutin?	1	2	3	4	5
34. <u>Teruskan</u> memantau keadaan diri secara rutin walaupun sukar?	1	2	3	4	5
35. <u>Mengenalpasti perubahan</u> dalam kesihatan anda jika ia berlaku?	1	2	3	4	5
36. <u>Menilai kepentingan</u> simptom anda?	1	2	3	4	5
37. <u>Melakukan sesuatu</u> untuk melegakan simptom anda?	1	2	3	4	5
38. <u>Teruskan</u> mencari remedi untuk simptom anda walaupun sukar?	1	2	3	4	5
39. <u>Menilai</u> keberkesanan remedi itu?	1	2	3	4	5

TERIMA KASIH KERANA MENJAWAB SOAL SELIDIK INI!