

## Самопомощь относительно индекса сердечной недостаточности.

Все ответы являются конфиденциальными.

Подумайте о том, как вы себя чувствовали в течение последнего месяца, когда вы заполняете этот опрос.

### Раздел А:

Ниже перечислены общие инструкции, данные людям с сердечной недостаточностью. Как обычно Вы делаете следующее?

	Никогда		Иногда		Всегда
1. Стараетесь не заболеть (например, мыть руки)?	1	2	3	4	5
2. Занимаетесь физическими упражнениями (например, ходить быстрым шагом, подниматься по лестнице)?	1	2	3	4	5
3. Соблюдаете диету с низким содержанием соли?	1	2	3	4	5
4. Обращаетесь ли Вы к своему лечащему врачу за обычной медицинской помощью?	1	2	3	4	5
5. Принимайте предписанные лекарства, не пропуская прием?	1	2	3	4	5
6. Заказываете ли продукты с низким содержанием соли, когда питаетесь вне дома?	1	2	3	4	5
7. Обязательно делаете прививку от гриппа ежегодно?	1	2	3	4	5
8. Спрашиваете продукты с низким содержанием соли, когда посещаете семью и друзей?	1	2	3	4	5
9. Используете систему или метод, которые помогут Вам не забывать принимать лекарства?	1	2	3	4	5
10. Спрашиваете своего лечащего врача о ваших лекарствах?	1	2	3	4	5



## Раздел Б:

Ниже перечислены изменения, которые обычно наблюдают люди с сердечной недостаточностью. Как часто Вы делаете следующее?

	Никогда		Иногда		Всегда
11. Следите за своим весом ежедневно?	1	2	3	4	5
12. Обращаете внимание на изменения в самочувствии?	1	2	3	4	5
13. Смотрите побочные эффекты лекарств?	1	2	3	4	5
14. Замечаете ли Вы, что во время обычной деятельности утомляетесь больше, чем обычно?	1	2	3	4	5
15. Спрашиваете своего лечащего врача, как Ваши дела?	1	2	3	4	5
16. Внимательно следите за симптомами?	1	2	3	4	5
17. Проверяете ли Вы свои нижние конечности на отечность?	1	2	3	4	5
18. Проверяете наличие одышки во время таких действий, как купание и одевание?	1	2	3	4	5
19. Ведете учет симптомов?	1	2	3	4	5

В последнее время, когда у вас были симптомы ...

(обведите один номер)

	Не было симптомов	Я не распознал этот симптом	Не быстро		Довольно быстро		Очень быстро
20. Как быстро Вы поняли, что у Вас появились симптомы?	N/A	0	1	2	3	4	5
21. Как быстро Вы поняли, что симптом вызван сердечной недостаточностью?	N/A	0	1	2	3	4	5



## Раздел С:

Ниже перечислены способы поведения, которые люди с сердечной недостаточностью используют для контроля своих симптомов. Когда у Вас появляются симптомы, какова вероятность того, что Вы воспользуетесь одним из них?

(обведите один номер для каждого подхода)

	Маловероятно		Наиболее вероятно		Скорее всего
22. Дополнительно ограничите потребление соли в этот день?	1	2	3	4	5
23. Уменьшите потребление жидкости?	1	2	3	4	5
24. Примите лекарство?	1	2	3	4	5
25. Обратитесь за консультацией к своему лечащему врачу?	1	2	3	4	5
26. Попросите совета у члена семьи или друга?	1	2	3	4	5
27. Попытайтесь выяснить, почему у Вас есть симптомы?	1	2	3	4	5
28. Ограничьте свою активность, пока не почувствуете себя лучше?	1	2	3	4	5

Подумайте о лечении, которое Вы применяли в последний раз, когда у Вас были симптомы ...

(обведите один номер)

	Я ничего не делал	Не уверен		Несколько уверен		Очень уверен
29. Помогло ли лечение, которое Вы применяли, улучшить Ваше самочувствие?	0	1	2	3	4	5

## Раздел Д:

В целом, насколько Вы уверены, что можете:

(обведите один номер для каждого утверждения)

	Не уверен	Несколько уверен			Очень уверен
30. Поддерживать себя в стабильном состоянии и без симптомов?	1	2	3	4	5
31. Следовать плану лечения, который Вам был дан?	1	2	3	4	5



32. Настойчиво следовать плану лечения, даже если это трудно?	1	2	3	4	5
33. Регулярно следить за своим состоянием?	1	2	3	4	5
34. Настойчиво следить за своим состоянием, даже если это трудно?	1	2	3	4	5
35. Распознавать изменения в своем состоянии, если они происходят?	1	2	3	4	5
36. Оценивать важность своих симптомов?	1	2	3	4	5
37. Делать что-то, что облегчит Ваши симптомы?	1	2	3	4	5
38. Настойчиво ищите лекарство от своих симптомов, даже если это трудно?	1	2	3	4	5
39. Оценивать, на сколько хорошо работает лекарство?	1	2	3	4	5

СПАСИБО ВАМ ЗА ЗАПОЛНЕНИЕ ЭТОГО ОПРОСА!