

# 심부전 자가간호 지표

<질문에 대한 답은 모두 비밀로 유지됩니다.>

지난 달에, 또는 지난번에 이 질문지에 답을 하셨었다면 그 이후로, 본인의 몸 상태가 어땠는지 생각해 보십시오.

## 섹션 A:

아래의 항목은 심부전 환자들에게 흔히 내려지는 지시사항입니다. 아래에 나열된 것들을 얼마나 자주 이행하십니까?

	전혀, 또는 거의 안 함	가끔씩	자주	항상, 또는 매일
1. 체중을 재보십니까?	1	2	3	4
2. 발목이 부었는지의 여부를 확인하십니까?	1	2	3	4
3. 질병에 걸리지 않도록 조심하십니까? (예를들어, 독감 예방주사 접종을 한다던지, 아픈 사람들과의 접촉을 피한다던지....)	1	2	3	4
4. 어느정도 신체적 활동을 하십니까?	1	2	3	4
5. 의사 또는 간호사와의 검진예약을 지키십니까?	1	2	3	4
6. 저염식을 하십니까?	1	2	3	4
7. 운동을 30 분동안 하십니까?	1	2	3	4
8. 약 복용하는 것을 기억하십니까?	1	2	3	4
9. 외식을 하거나 다른 사람 집에 방문 시, 저염식으로 요리해줄 것을 요구하십니까?	1	2	3	4
10. 약 복용하는 것을 기억하기 위해서, 적절한 방법을 이용하십니까? (예를들어, 그 때마다의 복용량을 나눠서 담아둘 수 있는 약통을 쓴다던지, 휴대폰의 알람 기능을 이용한다던지....)	1	2	3	4

## 섹션 B:

많은 환자분들이 심부전으로 인한 증상들을 겪습니다. 호흡곤란과 발목부종이 가장 흔하게 나타나는 심부전 증상입니다.

지난달에 (그 동안) 호흡곤란이나 발목부종이 있었습니까? (“아니오” 와 “예” 중에서) 하나에만 표시해주십시오.

- 0) 아니오
- 1) 예

11. 만약 그 동안 환자분께서 호흡곤란 또는 발목부종의 증상이 경험하셨다면,  
(하나에만 표시해주십시오.)

	그런 증상이 없었다.	자각하지 못하였다.	빨리 자각하지 못했다.	어느 정도 빨리 자각했다.	빨리 자각했다.	매우 빨리 자각했다.
이것이 심부전의 증상이라고 얼마나 빨리 자각하셨습니까?	해당사항 없음.	0	1	2	3	4

아래에는 심부전 환자분이 많이 쓰는 대처 방법들이 나열되어 있습니다. 만약 환자분께 호흡곤란이나 발목부종의 증상이 있다면, 각각의 대처 방법들을 어느 정도 시도해 보시겠습니까?

(각각의 항목에 대해서 한 번호에만 표시해 주십시오.)

	안 할 것 같다.	어느 정도 할 것 같다.	할 것 같다.	매우 할 것 같다.
12. 소금 섭취량을 줄인다.	1	2	3	4
13. 수분 섭취량을 줄인다.	1	2	3	4
14. 이뇨제를 추가로 복용한다.	1	2	3	4
15. 의사나 간호사에게 전화하여 어떻게 해야할지 지침을 받는다.	1	2	3	4

16. 호흡곤란이나 발목부종이 있었을 때 환자분이 썼던 대처방법에 대해 생각해 보십시오.  
(한 번호에만 표시해 주십시오.)

	어느 것도 시도하지 않았다.	확실치 않았다.	어느 정도 확실했다.	확실했다.	매우 확실했다.
그 대처방법이 도움이 되었는지, 아니면 도움이 안되었는지에 대해, 어느정도 <u>확실했습니까?</u>	0	1	2	3	4

### 섹션 C:

전반적으로, 환자분께서는 아래에 나열된 것들을 할 수 있다고 어느 정도 자신하십니까?

	자신 없다.	어느 정도 자신 있다.	매우 자신 있다.	정말로 (매우 매우) 자신 있다.
17. 심부전 증상이 안 생기도록 유지할 수 있다.	1	2	3	4
18. 주어진 <u>치료방법을 잘 따를 수 있다.</u>	1	2	3	4
19. 증상들의 <u>중요성을 판단할 수 있다.</u>	1	2	3	4
20. 건강상태의 <u>변화가 일어난다면 그것을 인지할 수 있다.</u>	1	2	3	4
21. 증상들을 완화시키기 위해 <u>무언가 할 수 있다.</u>	1	2	3	4
22. 어떤 대처방법이 효과 있을지 <u>평가(판단)할 수 있다.</u>	1	2	3	4