

Appendix 1b
Self-Care Heart Failure Index (Chinese version)

以下是一些慣常給予心臟衰竭病患者的建議。你有多少時候會做以下的事情？

	從不或很少	有時	很多時	經常
1. 每天量度你自己的體重？	1	2	3	4
2. 檢查你足踝腫脹的情況？	1	2	3	4
3. 進食低鹽餐？	1	2	3	4
4. 定期做運動或參與需消耗體力活動？	1	2	3	4
5. 保持理想的體重？	1	2	3	4
6. 每年接受預防流感注射？	1	2	3	4

(第二部)

很多病人因他們心臟衰竭的情況，都會有一些症狀，呼吸困難及足踝腫脹是心臟衰竭常見的症狀。

在過去的三個月內，你有沒有感到呼吸困難或足踝腫脹呢？請圈出一個答案。

是 / 否

7. 在你對上一次有呼吸困難或足踝腫脹時，你有多迅速能認出這是心臟衰竭的症狀呢？

- i. 我沒有把症狀認出來
- ii. 不是很迅速地
- iii. 頗為迅速地
- iv. 迅速地
- v. 非常迅速地

以下列出的是患有心臟衰竭的人使用的治療方法。當你感到呼吸困難或足踝腫脹時，有幾大的可能性你會嘗試以下各種治療方法呢？

	沒有可能	頗有可能	會可能	會可能非常
8. 減少你飲食中的鹽份	1	2	3	4
9. 減少飲水或流質	1	2	3	4
10. 依照醫生的處方，進食額外的去水丸	1	2	3	4
11. 看醫生或尋求護士的指引	1	2	3	4

12. 在你對上一次感到呼吸困難或足踝腫脹時，如果你有嘗試使用過上述任何的治療方法，你有多肯定這些治療方法是有效或是沒有效呢？

- i. 我沒有嘗試過任何這些方法
- ii. 不肯定
- iii. 頗為肯定
- iv. 肯定
- v. 非常肯定

(第三部)

	沒有信心	頗有信心	非常有信	極為有信
12. 你有多少信心覺得你是能夠評估自己心臟衰竭症狀的嚴重性呢？	1	2	3	4
13. 一般來說，你有多少信心在你健康狀況有所轉變的時候，把它察覺出來呢？	1	2	3	4
15. 一般來說，你有多少信心覺得自己能夠減輕心臟衰竭的症狀呢？	1	2	3	4
16. 對於任何你用來減輕你自己心臟衰竭症狀的方法，你有多少信心覺得自己能夠評估它們的成效呢？	1	2	3	4
17. 你有多少信心覺得你能夠保持自己的健康，並且沒有心臟衰竭的症狀呢？	1	2	3	4
18. 你有多少信心覺你能夠遵守一些醫護人員給了你有關治療心臟衰竭的囑咐呢？	1	2	3	4