

হৃদযন্ত্রের ব্যর্থতা সূচকের স্ব-যত্ন

সব উত্তর গোপনীয়.

বিভাগ ক:

হৃদযন্ত্রের ব্যর্থতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য দেওয়া সাধারণ নির্দেশাবলী নীচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। কিভাবে নিয়মিত করবেন

আপনি নিম্নলিখিত করেন?

	কখনো বা না খুব কমই	মাঝে মাঝে	ঘন ঘন	সবসময় বা দৈনিক
1. নিজের ওজন?	1	2	3	4
2. ফোলার জন্য আপনার গোড়ালি পরীক্ষা করুন?	1	2	3	4
3. অসুস্থ হওয়া এড়াতে চেষ্টা করুন (যেমন, সর্দি কাশি, অসুস্থ মানুষ এড়িয়ে চলুন)?	1	2	3	4
4. কিছু শারীরিক কার্যকলাপ করবেন?	1	2	3	4
5. ডাক্তার বা নার্স এর অ্যাপয়েন্টমেন্ট রাখুন?	1	2	3	4
6. কম লবণযুক্ত খাবার খান?	1	2	3	4
7. ৩০ মিনিটের জন্য ব্যায়াম?	1	2	3	4
8. আপনার একটি ওষুধ খেতে ভুলে গেছেন?	1	2	3	4
9. খাওয়ার সময় কম লবণ আইটেমের জন্য জিজ্ঞাসা করুন বাইরে বা অন্যদের পরিদর্শন?	1	2	3	4
10. একটি সিস্টেম (ঔষধ বক্স, অনুস্মারক) ব্যবহার করুন আপনার ওষুধ মনে রাখতে সাহায্য করেন?	1	2	3	4

বিভাগ B:

অনেক রোগীর হার্ট ফেইলিউরের কারণে উপসর্গ থাকে। শ্বাসকষ্ট এবং গোড়ালি ফুলে যাওয়া

হৃদযন্ত্রের ব্যর্থতার সাধারণ লক্ষণ।

গত মাসে, আপনার কি শ্বাস নিতে সমস্যা হয়েছে বা গোড়ালি ফুলে গেছে? এক বৃত্ত করুন

0) না

1) হ্যাঁ

11. যদি আপনার গত মাসে শ্বাস নিতে সমস্যা হয় বা গোড়ালি ফুলে যায়...

	নেই এটা ছিল	আমি বুঝতে পারিনা	দ্রুত নই	কিছুটা দ্রুত	দ্রুত	খুব দ্রুত
কত তাড়াতাড়ি চিনতে পারলেন এটা হার্ট ফেইলিউরের উপসর্গ হিসেবে?	N/A	0	1	2	3	4

নীচে তালিকাভুক্ত প্রতিকারগুলি রয়েছে যা হার্ট ফেইলিউরযুক্ত লোকেরা ব্যবহার করে। শ্বাসকষ্ট হলে বা

গোড়ালি ফুলে যাওয়া, আপনি এই প্রতিকারগুলির মধ্যে একটি চেষ্টা করার কতটা সম্ভাবনা?

(প্রতিটি প্রতিকারের জন্য একটি নম্বর বৃত্ত করুন)

	তেমন কিছু নাহ	কিছুটা সম্ভবত	সম্ভবত	খুব সম্ভবত
12. আপনার খাদ্যে লবণ কমিয়ে দিন	1	2	3	4
13. আপনার তরল খাওয়া কমাতে	1	2	3	4
14. একটি অতিরিক্ত জল বড়ি নিন	1	2	3	4
15. আপনার ডাক্তার বা নার্স কল করুন নির্দেশিকা র জন্য	1	2	3	4

16. একটি প্রতিকারের কথা চিন্তা করুন যা আপনি শেষবার চেষ্টা করেছিলেন যখন আপনার শ্বাস নিতে সমস্যা হয়েছিল বা গোড়ালি ফুলে গিয়েছিল,

(এক নম্বর বৃত্ত)

	আমি চেষ্টা করিনি কিছু	নিশ্চিত না	কিছুটা নিশ্চিত	নিশ্চিত	খুব নিশ্চিত

আপনি কতটা নিশ্চিত ছিলেন যে প্রতিকার সাহায্য করেছে বা সাহায্য করেনি?	0	1	2	3	4
------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---

বিভাগ থ:

সাধারণভাবে, আপনি কতটা আত্মবিশ্বাসী যে আপনি পারবেন:

	আত্মবিশ্বাসী নয়	কিছুটা আত্মবিশ্বাসী	খুব আত্মবিশ্বাসী	চরমভাবে আত্মবিশ্বাসী
17. নিজেকে হাট ফেইলিউর থেকে মুক্ত রাখুন লক্ষণ?	1	2	3	4
18. আপনার চিকিৎসার পরামর্শ অনুসরণ করুন দেওয়া হয়েছে?	1	2	3	4
19. আপনার গুরুত্ব মূল্যায়ন লক্ষণ?	1	2	3	4
20. আপনার স্বাস্থ্যের পরিবর্তন চিনুন যদি সেটা?	1	2	3	4
21. এমন কিছু করুন যা আপনার লক্ষণ উপশম করবে?	1	2	3	4
22. একটি প্রতিকার কতটা ভাল কাজ করে তা মূল্যায়ন করুন?	1	2	3	4