

**സെൽഫ്-കെയർ ഓഫ് ഹാർട്ട് ഫെയിലുവർ ഇൻഡക്സ് വേർഷൻ 7.2**

**ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറഞ്ഞ (ഹാർട്ട് ഫെയിലുവർ) വ്യക്തികളുടെ സ്വയംപരിചരണ സ്വഭാവം അളക്കാനുള്ള ചോദ്യാവലി**

കഴിഞ്ഞ ഒരു മാസക്കാലയളവിൽ താങ്കളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി എങ്ങനെ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നറിയാൻ വേണ്ടിയാണ് ഈ ചോദ്യാവലി. താങ്കൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഉത്തരം രേഖപ്പെടുത്തുക. എല്ലാ ഉത്തരങ്ങളും രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ്.

**ഭാഗം എ**

ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറഞ്ഞ (ഹാർട്ട് ഫെയിലുവർ) വ്യക്തികൾ അവരുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനായി ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ താങ്കൾ എത്ര പ്രാവശ്യം ചെയ്യാറുണ്ട്?

	ഒരിക്കലുമില്ല 1	2	ചിലപ്പോഴൊക്കെ 3	4	എല്ലായ്പ്പോഴും 5
1. അസുഖം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.(ഉദാ: കൈകഴുകുന്നു).					
2. വ്യായാമം ചെയ്യാറുണ്ട്. (ഉദാ: നടക്കുക/പടികൾ കയറിയിറങ്ങുക).					
3. ഉപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ട്.					
4. പതിവ് പരിശോധനകൾക്കായി ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ കാണാറുണ്ട്.					
5. നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ ഒരു ഡോസ് പോലും മുടങ്ങാതെ കൃത്യമായി കഴിക്കാറുണ്ട്.					
6. പുറത്ത് പോയി ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഉപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ട്.					
7. ഫ്ലൂവിനുള്ള (ജലദോഷപനിക്ക്ക്കെതിരെയുള്ള) കുത്തിവയ്പ്പ് വർഷം തോറും എടുത്തത് ഉറപ്പാക്കാറുണ്ട്.					
8. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ വീട്ടിൽ നിന്ന് കഴിക്കുമ്പോൾ ഉപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ട്.					
9. കൃത്യസമയത്ത് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് ഓർമ്മിക്കുന്നതിനായി ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സംവിധാനമോ അല്ലെങ്കിൽ രീതിയോ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.					
10. മരുന്നുകളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കാറുണ്ട്.					

**ഭാഗം ബി**

ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറഞ്ഞ (ഹാർട്ട് ഫെയിലുവർ) വ്യക്തികൾ സാധാരണയായി നിരീക്ഷിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ താങ്കൾ എത്ര പ്രാവശ്യം ചെയ്യാറുണ്ട്?

	ഒരിക്കലും മില്ല 1	2	ചില പ്പോഴൊക്കെ 3	4	എല്ലായ് പ്പോഴും 5
11. ദിവസവും നിങ്ങളുടെ ശരീര ഭാരം നിരീക്ഷിക്കാറുണ്ട്.					
12. നിങ്ങളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.					
13. മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.					
14. സാധാരണ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ പതിവിൽ കൂടുതലായി ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.					
15. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോട് ചോദിച്ച് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി മനസ്സിലാക്കാറുണ്ട്.					
16. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കാറുണ്ട്.					
17. കണങ്കാലിൽ നീരുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാറുണ്ട്.					
18. കുളിക്കുക, വസ്ത്രം ധരിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്വാസംമുട്ടുന്നുണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.					
19. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എഴുതി രേഖപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിക്കാറുണ്ട്.					

കഴിഞ്ഞ തവണ താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായപ്പോൾ:  
(അനുയോജ്യമായ കോളത്തിൽ  ചെയ്യുക.)

	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ല	വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ല	2	അൽപം വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞു	4	വളരെ വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞു
	ബാധക മല്ല	0	1	2	3	4	5
20. രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ എത്ര വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞു?							
21. രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമതാക്കുറവ് (ഹാർട്ട് ഫെയിലുവർ) മൂലമാണെന്ന് എത്ര വേഗത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു?							

**ഭാഗം സി**

ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറഞ്ഞ (ഹാർട്ട് ഫെയിലുവർ) വ്യക്തികൾ അവരുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിന് ചെയ്യാനുള്ള ചില കാര്യങ്ങളാണ് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോൾ, ഇവയിൽ ഓരോന്നും താങ്കൾ ചെയ്യാൻ എത്ര തോളം സാധ്യതയുണ്ട്?

	സാധ്യതയില്ല		കുറച്ച് സാധ്യതയുണ്ട്		വളരെ സാധ്യതയുണ്ട്
	1	2	3	4	5
22. അന്നത്തെ ദിവസം കഴിക്കുന്ന ഉപ്പിന്റെ അളവ് പതിവിൽ കൂടുതൽ പരിമിതപ്പെടുത്താറുണ്ട്.					
23. നിങ്ങൾ കൂടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാറുണ്ട്.					
24. മരുന്നുകൾ കഴിക്കാറുണ്ട്.					
25. മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ വിളിക്കാറുണ്ട്.					
26. കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ സുഹൃത്തിനോടോ ഉപദേശം ചോദിക്കാറുണ്ട്.					
27. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.					
28. ആരോഗ്യസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെട്ടു എന്ന് തോന്നുന്നതുവരെ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്താറുണ്ട്.					

കഴിഞ്ഞ തവണ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായപ്പോൾ, നിങ്ങൾ ചെയ്ത ഒരു ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ച് അനുയോജ്യമായതിന് നേരെ  ചെയ്യുക.

	ഞാൻ ഒന്നും ചെയ്തില്ല	ഉറപ്പില്ല		കുറച്ച് ഉറപ്പുണ്ട്		വളരെ ഉറപ്പുണ്ട്
	0	1	2	3	4	5
29. നിങ്ങൾ ചെയ്ത ചികിത്സ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ആശ്വാസം നൽകിയോ?						

**ഭാഗം ഡി**

പൊതുവെ നിങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളം ആത്മവിശ്വാസമുണ്ട് എന്നറിയാനുള്ള ചോദ്യങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. അനുയോജ്യമായ കോളത്തിൽ  ചെയ്യുക.

	ആത്മ വിശ്വാ സമില്ല		കുറച്ച് ആത്മവി ശ്വാസമു ണ്ട്		അങ്ങേയറ്റം ആത്മവി ശ്വാസമുണ്ട്
	1	2	3	4	5
30. കാര്യമായ രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാതെ രോഗം നിയന്ത്രിച്ച് പോകാൻ സാധിക്കും.					
31. നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ചികിത്സ തുടരാൻ കഴിയും.					
32. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളപ്പോഴും ചികിത്സ തുടരുന്നതിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കും.					
33. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി പതിവായി നിരീക്ഷിക്കും.					
34. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളപ്പോഴും ആരോഗ്യസ്ഥിതി നിരീക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കും.					
35. ആരോഗ്യസ്ഥിതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ അവ തിരിച്ചറിയും.					
36. രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം വിലയിരുത്തും.					
37. രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും ആശ്വാസം കിട്ടാൻ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യും.					
38. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളപ്പോഴും രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്ക് പ്രതിവിധി കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കും.					
39. ഒരു പ്രതിവിധി എത്ര നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന് വിലയിരുത്തും.					

**ഈ പഠനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് വിലയേറിയ അഭിപ്രായങ്ങൾ നൽകിയതിന് നന്ദി.**