

உயர் இரத்த அழுத்த சரக்குகளின் சுய பாதுகாப்பு

(SC-HI V3)

அனைத்து பதில்களும் ரகசியமானவை.

இந்த உருப்புகளை முடிக்கும்போது கடந்த மாதத்தில் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்

பிரிவு A:

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு வழங்கப்படும் பொதுவான வழிமுறைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. பின்வருவனவற்றை நீங்கள் எவ்வளவு வழக்கமாகச் செய்கிறீர்கள்?

	ஒருபோதும் அல்லது அரிதாக	சில நேரங்களில்			எப்போதும் அல்லது தினமும்
		2	3	4	
1. உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் நீங்கள் தொடர்பில் இருக்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
2. உங்கள் இரத்த அழுத்த மாத்திரைகளை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
3. மன அழுத்தத்தை போக்க நீங்கள் ஏதாவது செய்கிறீர்களா (எ.கா. தியானம், யோகா, இசை)?	1	2	3	4	5
04. நீங்கள் உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுகிறீர்களா? (எ.கா. விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி, படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துதல்)	1	2	3	4	5
5. நீங்கள் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை ஒரு டோஸ் கூட தவறவிடாமல் எடுத்துக்கொள்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
6. வெளியில் சாப்பிடும்போது அல்லது மற்றவர்களைப் பார்க்கச் செல்லும்போது குறைந்த உப்பு பொருட்களை உட்கொள்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
7. எப்படி உடல் நலமின்மை ஏற்படாமல் இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும் (எ.கா. சளிக்காய்ச்சல் ஊசி, உங்கள் கைகளைக் கழுவுதல்)?	1	2	3	4	5
8. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுகிறீர்களா?	1	2	3	4	5
9. சிகரெட்டுகள் மற்றும்/புகையிலை புகைக்கும் நபர்களிடமிருந்து தூரமாக இருக்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5

பிரிவு B:

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கண்காணிக்கும் பொதுவான விஷயங்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. பின்வருவனவற்றை எவ்வளவு அடிக்கடி செய்வீர்கள்?

	ஒருபோதும் அல்லது அரிதாக	சில நேரங்களில்			எப்போதும் அல்லது தினமும்
		2	3	4	
10. நீங்கள் உங்கள் நிலையை அறிய வழக்கமான சோதனை செய்தீர்களா?	1	2	3	4	5
11. நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதில் மாற்றங்களை கவனிக்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
12. உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை சரிபார்க்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
13. நீங்கள் சாதாரண செயல்களில் அதிகமாக சோர்வாக உணருகிறீர்களா?	1	2	3	4	5
14. உங்கள் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளை நீங்கள் கண்காணிக்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
15. உங்கள் அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்காணிக்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5
16. உங்கள் எடையை கண்காணிக்கிறீர்களா?	1	2	3	4	5

அறிதல்:

பலருக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம் உள்ளது. கடந்த மாதத்தில், உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்ததா, சிறிது காலத்திற்குக்கூட?

ஒன்றை வட்டமிடுங்கள்.

0) இல்லை

1) ஆம்

2) தெரியவில்லை

கடந்த மாதத்தில் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்திருந்தால்...

	இது இல்லை	நான் அதை அடையாளம் காணவில்லை	விரைவாக இல்லை	ஓரளவு விரைவாக			மிக விரைவாக
				2	3	4	
17. ... உங்கள் இரத்த அழுத்தம்	பொருந்தாது	0	1	2	3	4	5

அதிகரித்திருப்பதை எவ்வளவு விரைவாக உணர்ந்தீர்கள்?							
--	--	--	--	--	--	--	--

பிரிவு C:

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த மக்கள் பயன்படுத்தும் செயல்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. உங்கள் ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தால், இந்தச் செயல்களில் ஒன்றை நீங்கள் முயற்சிக்க எவ்வளவு வாய்ப்பு உள்ளது?

	வாய்ப்பில்லை	ஒரளவு சாத்தியம்			மிகவும் சாத்தியம்
18. உணவில் உப்பு உபயோகத்தை குறைப்பது	1	2	3	4	5
19. இரத்த அழுத்த மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதில் ஒழுங்கு	1	2	3	4	5
20. சரியான பராமரிப்புக்கான வழிகாட்டுதலுக்காக சுகாதார அதிகாரியுடன் அடிக்கடி ஆலோசனை நடத்துதல்	1	2	3	4	5
21. உங்கள் மன அழுத்தத்தை குறைக்க தொடர்ந்து முயற்சிக்கவும்	1	2	1	4	5
22. அடுத்த சந்திப்பில் இதைப் பற்றிய விவாதத்தை சுகாதார வழங்குநருடன் நடத்துங்கள்	1	2	3	4	5
23. உங்கள் கஃபீன் உட்கொள்ளும் அளவைக் குறைத்தல் (காபி, கோலா, தேநீர்)	1	2	3	4	5

கடைசியாக உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தபோது நீங்கள் முயற்சி செய்த ஒரு செயலைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

(ஒரு எண்ணை வட்டமிடவும்)

	நான் ஒன்றும் செய்யவில்லை	நிச்சயமல்ல	ஒரளவு உறுதி			மிகவும் உறுதியாக
24. எடுத்த நடவடிக்கைகள் பயனுள்ளதாக இருந்ததா?	0	1	2	3	4	5