

**സെൽഫ് -കെയർ ഓഫ് ഹാർട്ട് ഫെയിലുവർ ഇൻഡക്സ് വേർഷൻ 8**

**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		ചിലപ്പോഴൊക്കെ		എല്ലായ്പ്പോഴും
1. അസുഖം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. (ഉദാ: കൈകഴുകുന്നു, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ കൃത്യസമയത്ത് തന്നെ എടുക്കുന്നു).	1	2	3	4	5
2. ദീർഘനേരം ഇരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
3. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ഉപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
4. നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ ഒരു ഡോസ് പോലും മൂടങ്ങാതെ കൃത്യമായി കഴിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
5. വിശ്രമവും പ്രവൃത്തിയും ക്രമീകരിച്ചു കൊണ്ടുപോകാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
6. ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം കിട്ടുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്താറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
7. കൃത്യ സമയത്ത് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് ഓർമ്മിക്കുന്നതിനായി ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സംവിധാനമോ, രീതിയോ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
8. നല്ല മാനസികാരോഗ്യം നിലനിർത്താറുണ്ട്. (ഉദാ: പാട്ട് കേൾക്കുക, യോഗ ചെയ്യുക, വിദഗ്ധരുടെ സഹായം തേടുക.)	1	2	3	4	5

**ഭാഗം ബി**

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

	ഒരിക്കലുമില്ല		ചിലപ്പോഴൊക്കെ		എല്ലായ്പ്പോഴും
9. ശരീരഭാരത്തിന് വ്യത്യാസം വരുന്നുണ്ടോ എന്നും, കണങ്കാലിൽ നീർ വരുന്നുണ്ടോ എന്നും നിരീക്ഷിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
10. നിങ്ങളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
11. മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
12. സാധാരണ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ പതിവിൽ കൂടുതലായി ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
13. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോട് ചോദിച്ച് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി മനസ്സിലാക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
14. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
15. മാനസികാവസ്ഥയും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
16. കുളിക്കുക, വസ്ത്രം ധരിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്വാസംമുട്ടോ ക്ഷീണമോ ഉണ്ടോയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5

കഴിഞ്ഞ തവണ താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായപ്പോൾ:

(അനുയോജ്യമായ കോളത്തിൽ  ചെയ്യുക.)

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

**ഭാഗം സി**

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

	സാധ്യതയില്ല		കുറച്ച് സാധ്യതയുണ്ട്		വളരെ സാധ്യതയുണ്ട്
17. ആ ദിവസത്തെ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവും ക്രമീകരിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
18. മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കാനായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാറുണ്ട്. (ഉദാ: പാട്ട് കേൾക്കുക, പ്രാർത്ഥിക്കുക, വിദഗ്ധരുടെ സഹായം തേടുക)	1	2	3	4	5
19. മരുന്നുകൾ കഴിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
20. മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ വിളിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
21. കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ സുഹൃത്തിനോടോ ഉപദേശം ചോദിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
22. ആരോഗ്യസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെട്ടു എന്ന് തോന്നുന്നതുവരെ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്താറുണ്ട്.	1	2	3	4	5

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

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

ഈ പഠനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് വിലയേറിയ അഭിപ്രായങ്ങൾ നൽകിയതിന് നന്ദി.