

Жүрек жеткіліксіздігінің индексіне қатысты өзін-өзі күту.

Барлық жауаптар құпия сақталады.

Осы сауалнаманы толтырған кезде соңғы айда өзіңізді қалай сезінгеніңіз туралы ойланыңыз.

А бөлімі:

Төменде жүрек жеткіліксіздігі бар адамдарға берілген жалпы нұсқаулар берілген. Сіз әдетте келесі әрекеттерді қалай жасайсыз?

		Ешқашан		Кейде		Әрдайым
		(әр тұжырым үшін бір нөмірді сызыңыз)				
1.	Ауырып қалмауға тырысасыз ба (мысалы, қолыңызды жуу)?	1	2	3	4	5
2.	Дене жаттығуларымен айналысасыз ба (мысалы, жылдам кадаммен жүру, баспалдақпен көтерілу)?	1	2	3	4	5
3.	Тұзы аз диетаны ұстанасыз ба?	1	2	3	4	5
4.	Сіз әдеттегі медициналық көмекке жүгінесіз бе?	1	2	3	4	5
5.	Белгіленген дәрі-дәрмектерді қабылдауды өткізіп алмай қабылдайсыз ба?	1	2	3	4	5
6.	Сыртта тамақтанған кезде тұзы аз тағамдарға тапсырыс бересіз бе?	1	2	3	4	5
7.	Жыл сайын тұмауға қарсы екпе аласыз ба?	1	2	3	4	5
8.	Отбасыңыз бен достарыңызға барған кезде тұзы аз тағамдарды сұрайсыз ба?	1	2	3	4	5
9.	Дәрі-дәрмектерді қабылдауды ұмытпауға көмектесетін жүйені немесе әдісті қолданасыз ба?	1	2	3	4	5
10.	Сіздің дәрі-дәрмектеріңіз туралы дәрігерден сұрайсыз ба?	1	2	3	4	5

Б бөлімі:

Төменде жүрек жеткіліксіздігі бар адамдар жиі байқайтын өзгерістер келтірілген. Сіз келесі әрекеттерді қаншалықты жиі жасайсыз?

		Ешқашан		Кейде		Әрқашан
		<i>(әр тұжырым үшін бір нөмірді сызыңыз)</i>				
11.	Күнделікті салмағыңызды бақылайсыз ба?	1	2	3	4	5
12.	Сіз өзіңздегі әл-ауқаттағы өзгерістерге назар аударасыз ба?	1	2	3	4	5
13.	Дәрі-дәрмектің жанама әсерлерін іздеп жүресіз бе?	1	2	3	4	5
14.	Сіз әдеттегі іс қимылдар кезінде әдеттегіден көп шаршайтыныңызды байқайсыз ба?	1	2	3	4	5
15.	Дәрігерден сіздің жағдайыңыз қалай екенін сұрайсыз ба?	1	2	3	4	5
16.	Созылмалы жүрек жеткіліксіздігінің симптомдарын мұқият қадағалайсыз ба?	1	2	3	4	5
17.	Аяқтарыңыздың ісінуін тексересіз бе?	1	2	3	4	5
18.	Шомылу және киіну сияқты әрекеттер кезінде еңтігуді байқайсыз ба?	1	2	3	4	5
19.	Созылмалы жүрек жеткіліксіздігінің симптомдарының есебін жүргізесіз бе?	1	2	3	4	5

Соңғы уақытта сізде белгілер болған кезде...

		Симптом дар болған жоқ	Мен бұл симптом ды	Жылд ам емес	Бірша ма жылда м	Өте жылд ам
--	--	---	-----------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	----------------------------

			танымад ым					
		<i>(әр тұжырым үшін бір нөмірді сызыңыз)</i>						
20.	Сізде симтомдар пайда болғанын қаншалықты тез түсіндіңіз?	N/A	0	1	2	3	4	5
21.	Бұл симптомның жүрек жеткіліксізді гінен туындағанын қаншалықты тез түсіндіңіз?	N/A	0	1	2	3	4	5

С бөлімі:

Төменде жүрек жеткіліксіздігі бар адамдардың симптомдарын бақылау үшін қолданатын мінез-құлықтары келтірілген. Симптомдар пайда болған кезде, олардың біреуін пайдалану ықтималдығы қандай?

		Екіталай		Ықтимал		Әбден мүмкін
		<i>(әр тұжырым үшін бір нөмірді сызыңыз)</i>				
22.	Сол күні тұзды тұтынуды шектейсіз бе?	1	2	3	4	5
23.	Сұйықтықты тұтынуды азайтасыз ба?	1	2	3	4	5
24.	Дәрі қабылдайсыз ба?	1	2	3	4	5
25.	Емдеуші дәрігеріңізден кеңес сұрайсыз ба?	1	2	3	4	5
26.	Отбасы мүшесінен немесе досыңыздан кеңес сұрайсыз ба?	1	2	3	4	5

27.	Неліктен симптомдар пайда болатынын анықтауға тырысасыз ба?	1	2	3	4	5
28.	Өзіңізді жақсы сезінгенше белсенділігіңізді шектейсіз бе?	1	2	3	4	5

Симптомдар болған кезде соңғы рет қандай ем қолданғаныңыз туралы ойланыңыз....

		Мен ештеңе істемедім		Сенімді емеспін	Біршама сенімдімін		Өте сенімдімін
		<i>(әр тұжырым үшін бір нөмірді сызыңыз)</i>					
29.	Сіз қабылдаған ем сіздің әлауқатыңызды жақсартуға көмектесті ме?	0	1	2	3	4	5

Д бөлімі:

Жалпы, сіз қаншалықты сенімді бола аласыз:

		Сенімді емеспін		Біршама сенімдімін		Өте сенімдімін
		(әр тұжырым үшін бір нөмірді сызыңыз)				
30.	Өзіңізді тұрақты және симптомсыз ұстай аласыз ба?	1	2	3	4	5
31.	Сізге берілген емдеу жоспарын ұстанасыз ба?	1	2	3	4	5
32.	Емдеу жоспарын табандылықпен қиын болса да, орындай аласыз ба?	1	2	3	4	5
33.	Сіз жағдайыңызды үнемі қадағалап отырасыз ба?	1	2	3	4	5
34.	Қиын болса да, өз жағдайыңызды табанды түрде қадағалайсыз ба?	1	2	3	4	5

35.	Денсаулығыңыздағы өзгерістерді тани аласыз ба?	1	2	3	4	5
36.	Симптомдарыңыздың маңыздылығын бағалау керек пе?	1	2	3	4	5
37.	Симптомдарыңызды жеңілдететін нәрсе жасайсыз ба?	1	2	3	4	5
38.	Қиын болса да, симптомдарыңызға қарсы дәрілерді табанды түрде іздейсіз бе?	1	2	3	4	5
39.	Дәрі-дәрмектің қаншалықты жақсы жұмыс істейтінін бағалау керек пе?	1	2	3	4	5

ОСЫ САУАЛНАМАНЫ ТОЛТЫРҒАНЫҢЫЗ ҮШІН РАХМЕТ!