

## INDEX DER SELBSTPFLEGE BEI HERZINSUFFIZIENZ (HERZSCHWÄCHE)

*Alle Antworten sind vertraulich.*

Denken Sie darüber nach, wie Sie sich im letzten Monat gefühlt haben, während Sie diesen Fragebogen ausfüllen.

### TEIL A:

Nachfolgend ist eine Liste mit Massnahmen aufgeführt, mit denen Personen mit Herzinsuffizienz (Herzschwäche) sich selbst helfen.

Wie oft oder routinemässig tun Sie selber Folgendes?

(eine Zahl einkreisen)

	Nie		Manchmal		Immer
1. Versuchen zu vermeiden, krank zu werden (z.B. Ihre Hände waschen)?	1	2	3	4	5
2. Sich Bewegung verschaffen (z.B. einen Spaziergang machen, bei welchem Sie ausser Atem kommen; die Treppen benutzen)?	1	2	3	4	5
3. Sich salzarm ernähren?	1	2	3	4	5
4. Regelmässig Ihre Gesundheitsfachperson aufsuchen?	1	2	3	4	5
5. Verordnete Medikamente einnehmen, ohne eine Dosis zu versäumen?	1	2	3	4	5
6. Beim Auswärtsessen salzarmes Essen bestellen?	1	2	3	4	5
7. Dafür sorgen, jährlich eine Grippeimpfung zu erhalten?	1	2	3	4	5
8. Zu Besuch bei Freunden und Familie um salzarmes Essen bitten?	1	2	3	4	5
9. Etwas haben oder ein System nutzen, das Ihnen hilft, an die Einnahme von Medikamenten zu denken?	1	2	3	4	5

10. Ihrer Gesundheitsfachperson Fragen zu Ihren Medikamenten stellen?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

**TEIL B:**

Im Folgenden sind einige Dinge aufgelistet, die von Personen mit Herzinsuffizienz (Herzschwäche) gewöhnlich überwacht werden. Wie oft tun Sie Folgendes?

(eine Zahl einkreisen)

	Nie		Manchmal		Immer
11. Täglich das Gewicht kontrollieren	1	2	3	4	5
12. Auf Veränderungen, wie Sie sich fühlen, achten	1	2	3	4	5
13. Nebenwirkungen von Medikamenten im Auge behalten	1	2	3	4	5
14. Bemerken, ob Sie bei normalen Aktivitäten mehr als gewöhnlich ermüden	1	2	3	4	5
15. Ihre Gesundheitsfachperson fragen, wie sie den Gesundheitszustand einschätzt	1	2	3	4	5
16. Symptome (damit meinen wir den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden) beobachten	1	2	3	4	5
17. Ihre Fussknöchel auf Schwellungen prüfen	1	2	3	4	5
18. Sich bei Aktivitäten (z.B. schnellem Gehen, Treppen steigen, Waschen) auf Kurzatmigkeit beobachten	1	2	3	4	5
19. Symptome dokumentieren	1	2	3	4	5

Das letzte Mal, als Sie Symptome der Herzinsuffizienz (z. Bsp. Mühe beim Atmen, Schwellungen der Fussknöchel) hatten...

(eine Zahl einkreisen)

	Kein Symptom gehabt	Symptom nicht erkannt	Nicht sofort		Einigermaßen schnell		Sehr schnell
20. Wie schnell haben Sie <u>erkannt</u> , dass Sie Symptome hatten?	99	0	1	2	3	4	5
21. Wie schnell wussten Sie, dass das Symptom auf die Herzinsuffizienz zurückzuführen war?	99	0	1	2	3	4	5

**TEIL C:**

Nachfolgend sind Massnahmen aufgelistet, die Personen mit Herzinsuffizienz (Herzschwäche) anwenden, um Ihre Symptome zu kontrollieren. **Wenn Sie Symptome haben: Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie eine dieser Massnahmen anwenden?**

(eine Zahl einkreisen)

	Unwahrscheinlich		Einigermaßen wahrscheinlich		Sehr wahrscheinlich
22. Das Salz, welches Sie an diesem Tag einnehmen, weiter reduzieren?	1	2	3	4	5
23. Ihre Flüssigkeitsaufnahme reduzieren?	1	2	3	4	5
24. Ein Medikament einnehmen?	1	2	3	4	5
25. Ihre Gesundheitsfachperson zur Beratung anrufen?	1	2	3	4	5
26. Ein Familienmitglied oder einen Freund um Rat fragen?	1	2	3	4	5
27. Versuchen herauszufinden, weshalb Sie Symptome haben?	1	2	3	4	5
28. Sich schonen, bis Sie sich besser fühlen?	1	2	3	4	5

**Denken Sie an eine Massnahme, die Sie das letzte Mal ergriffen haben, als Sie Symptome der Herzinsuffizienz (z. Bsp. Mühe beim Atmen) hatten...**

(eine Zahl einkreisen)

	Ich habe nichts gemacht	Nicht sicher		Einigermaßen sicher		Sehr sicher
29. Führte die Massnahme, die Sie angewendet haben, dazu, dass Sie sich besser fühlten?	0	1	2	3	4	5

**TEIL D:**

Wie zuversichtlich sind Sie im Allgemeinen, dass Sie...

(eine Zahl einkreisen)

	<b>Nicht zuversichtlich</b>		<b>Einigermaßen zuversichtlich</b>		<b>Sehr zuversichtlich</b>
30. ... sich frei halten können von Symptomen der Herzinsuffizienz?	1	2	3	4	5
31. ... dem Therapie- und Behandlungsplan folgen können, den Sie erhalten haben?	1	2	3	4	5
32. ... am Therapie- und Behandlungsplan festhalten können, auch wenn es schwierig ist?	1	2	3	4	5
33. ... routinemässig Ihr Befinden beobachten können?	1	2	3	4	5
34. ... routinemässig Ihr Befinden beobachten können, auch wenn es schwierig ist?	1	2	3	4	5
35. ... Veränderungen in Ihrer Gesundheit erkennen können, wenn sie auftreten?	1	2	3	4	5
36. ... die Bedeutung Ihrer Symptome erkennen und richtig einschätzen können?	1	2	3	4	5
37. ... etwas unternehmen können, um Ihre Symptome zu lindern?	1	2	3	4	5
38. ... an der Massnahme festhalten können, welche Ihre Symptome lindert, auch wenn es schwierig ist?	1	2	3	4	5
39. ... einschätzen können, wie gut eine Massnahme funktioniert?	1	2	3	4	5

**VIELEN DANK FÜR DAS AUSFÜLLEN DIESES FRAGEBOGENS!**