

SELF-CARE OF HEART FAILURE INDEX

Versione 8.0

Tutte le risposte sono confidenziali

DATA:

ID:

La invitiamo a pensare a come si è sentito nel corso dell'**ultimo mese** e a rispondere alle seguenti domande.

SEZIONE A:

Di seguito sono elencati alcuni comportamenti che le persone con scompenso cardiaco attuano per aiutare sé stesse. Quanto spesso effettua quanto segue?

	Mai		Qualche volta		Sempre
1. Cercare di evitare di ammalarsi (ad esempio, lavandosi frequentemente le mani e tenendo aggiornate le vaccinazioni?)	1	2	3	4	5
2. Ridurre il tempo che trascorre seduto?	1	2	3	4	5
3. Seguire una dieta sana e ridurre i cibi ricchi di sale?	1	2	3	4	5
4. Prendere le medicine prescritte senza saltarle nemmeno una volta?	1	2	3	4	5
5. Bilanciare riposo e attività?	1	2	3	4	5
6. Assicurarsi di dormire abbastanza?	1	2	3	4	5
7. Utilizzare un sistema o un metodo che l'aiuta a ricordare di prendere le medicine?	1	2	3	4	5
8. Mantenere una buona salute mentale (ad esempio, ascoltando musica, facendo attività fisica, oppure consultare uno psicologo)?	1	2	3	4	5

SEZIONE B:

Di seguito sono elencati alcuni cambiamenti che le persone con scompenso cardiaco in genere controllano. Quando spesso effettua quanto segue?

	Mai		Qualche volta		Sempre
9. Controllare il peso e il gonfiore alle caviglie?	1	2	3	4	5
10. Prestare attenzione ai cambiamenti di come lei si sente?	1	2	3	4	5

11. Monitorare gli effetti collaterali delle medicine?	1	2	3	4	5
12. Notare se si stanca più del solito nel fare le normali attività?	1	2	3	4	5
13. Chiedere al suo medico o infermiere come sta andando la sua salute?	1	2	3	4	5
14. Controllare attentamente i sintomi?	1	2	3	4	5
15. Monitorare il suo umore e il livello di stress?	1	2	3	4	5
16. Controllare se le viene l'affanno quando effettua attività come lavarsi e vestirsi?	1	2	3	4	5

L'ultima volta che ha avuto sintomi...

	Non ho avuto sintomi	Non ho riconosciuto i sintomi	Non velocemente	Abbastanza velocemente			Molto velocemente
Quanto velocemente si è accorto di avere sintomi?	N/A	0	1	2	3	4	5
Quanto velocemente ha riconosciuto che i sintomi erano dovuti allo scompenso cardiaco?	N/A	0	1	2	3	4	5

SEZIONE C:

Di seguito sono elencati alcuni comportamenti che le persone con scompenso cardiaco attuano per gestire i sintomi. Quando ha sintomi, con che probabilità attua i seguenti comportamenti?

	Non probabile		Abbastanza probabile		Molto probabile
17. Cambiare ciò che mangia o beve quel giorno?	1	2	3	4	5
18. Fare qualcosa per alleviare lo stress o l’ansia (ad esempio, ascoltare la musica, pregare o cercare aiuto)?	1	2	3	4	5
19. Prendere una medicina?	1	2	3	4	5
20. Chiamare il medico o l’infermiere per chiedere cosa fare?	1	2	3	4	5
21. Chiedere un consiglio a un familiare o un amico?	1	2	3	4	5
22. Limitare la sua attività finché non si sente meglio?	1	2	3	4	5

Pensi a quello che ha fatto l'ultima volta che ha avuto sintomi...

	Non ho fatto nulla	Per niente		Abbastanza		Molto
23. Ciò che ha fatto l'ultima volta che ha avuto sintomi l'ha aiutata a sentirsi meglio?	0	1	2	3	4	5

GRAZIE PER AVER COMPILATO IL QUESTIONARIO!