

இதய செயல் இழப்பு குறியீட்டு பதிப்பின் சுய பாதுகாப்பு (7.2)

எல்லா பதில்களும் இரகசியம் மிக்கவை

இந்த கணக்கெடுப்பை முடிக்கும் போது கடந்த மாதத்தில் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

பகுதி-அ :

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்பாடுகள், இதய செயலிழப்பு நோயாளிகள் தங்களுக்கு உதவ பயன்படுத்தப்படுபவை, பின்வருவனவற்றை எந்த அளவுக்கு அல்லது வழக்கமாக செய்கிறீர்கள்?

	எப்போதும்மில்லை		சில நேரங்களில்		எப்போதும்
1.நோய்வாய்ப்படுவதை தவிர்க்க முயற்சி செய்வது? (எ. கா: கைகளைக் கழுவுதல்)	1	2	3	4	5
2.உடற்பயிற்சிகளை செய்வது? (எ. கா: விடுவிறுப்பாக நடப்பது, படிக்கட்டுகளை பயன்படுத்துவது)	1	2	3	4	5
3. உப்பு குறைவான உணவுகளை உட்கொள்வது?	1	2	3	4	5
4. நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை வழக்கமான ஆரோக்கிய பராமரிப்புக்காக சந்திப்பது?	1	2	3	4	5
5. பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை தவறாமல் உட்கொள்வது?	1	2	3	4	5
6. வெளியே சாப்பிடும் போது உப்பு அளவு குறைந்த உணவு பொருட்களை ஆர்டர் செய்வது?	1	2	3	4	5
7. ஆண்டுதோறும் உறுதியாக சளி மற்றும் காய்ச்சல் தடுப்பூசி போடுவது?	1	2	3	4	5
8. குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களை சந்திக்கும் போது உப்பு குறைவான உணவுகளை கேட்பது?	1	2	3	4	5
9. உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதை ஞாபகப்படுத்த ஏதேனும் அமைப்பு அல்லது முறையை பயன்படுத்துவது?	1	2	3	4	5
10. உங்கள் மருந்துகளை பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்பது?	1	2	3	4	5

பிரிவு -ஆ

இதய செயல் இழப்பு உள்ளவர்கள் பொதுவாக கண்காணிக்கும் உடல் நிலை மாற்றங்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. பின்வருவனவற்றை எத்தனை முறை நீங்கள் செய்கிறீர்கள்.

	எப்போதுமில்லை		சில நேரங்களில்		எப்போதும்
11. தினமும் உங்கள் உடல் எடையை கண்காணிப்பது?	1	2	3	4	5
12. உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதன் மேல் கவனம் செலுத்துவது?	1	2	3	4	5
13. மருந்துகள் ஏற்படுத்தும் பக்க விளைவுகளைக் கவனிப்பது?	1	2	3	4	5
14. வழக்கமான செயல்களை செய்யும் போது வழக்கமானதை விட அதிகமாக சோர்வடைகிறீர்களா என்பதை கவனிப்பது?	1	2	3	4	5
15. உங்கள் உடல்நிலை எவ்வாறு உள்ளது என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்பது?	1	2	3	4	5
16. நோய்க்கான அறிகுறிகளை மிக கவனத்துடன் கவனிப்பது?	1	2	3	4	5
17. உங்கள் கணுக்காலில் வீக்கம் உள்ளதா என்பதை கவனிப்பது?	1	2	3	4	5
18. குளித்தல், உடை அணிதல் போன்ற தினசரி வேலை செய்யும் போது மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறதா என்று கண்காணிப்பது?	1	2	3	4	5
19. அறிகுறி குறித்து பதிவு செய்வது	1	2	3	4	5

கடைசியாக உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தபோது....

(ஏதேனும் ஒன்றை வட்டமிடுக)

	எப்போதும் அறிகுறிகள் இல்லை	என்னால் அறிகுறிகளை அடையாளம் காண இயலவில்லை	விரைவாக காண இயலவில்லை		ஓரளவு விரைவாக		மிக விரைவாக
20. உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருப்பதை எவ்வளவு விரைவாக அடையாளம் கண்டீர்கள்?	N/A	0	1	2	3	4	5
21. இதய செயலிழப்பு காரணமாக இந்த அறிகுறி ஏற்பட்டது என்பதை நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாக தெரிந்து கொண்டீர்கள்?	N/A	0	1	2	3	4	5

பகுதி-இ

இதய செயல் இழப்பு உள்ளவர்கள் தங்கள் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்த பயன்படும் செயல்பாடுகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

(உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருக்கும்போது, இவற்றில் ஒன்றைப் பயன்படுத்த எந்த அளவு சாத்தியம் உள்ளது)

(ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் ஒரு என்னை வட்டமிடுங்கள்)

	சாத்தியம் இல்லை		ஓரளவு சாத்தியம் உண்டு		அநேக சாத்தியம் உண்டு
22. நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உப்பின் அளவை மேலும் குறைத்துக் கொள்வது?	1	2	3	4	5
23. நீங்கள் பருகும் நீரின் அளவை குறைப்பது?	1	2	3	4	5
24. மருந்து உட்கொள்வது?	1	2	3	4	5
25. வழிகாட்டுதலுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அழைப்பது?	1	2	3	4	5
26. குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர்களிடம் ஆலோசனை கேட்பது?	1	2	3	4	5
27. உங்களுக்கு ஏன் அறிகுறிகள் ஏற்படுகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்வது	1	2	3	4	5
28. நீங்கள் நன்றாகும் வரை உங்களது வேலை பளுவை குறைப்பது?	1	2	3	4	5

உங்களுக்கு கடைசியாக ஏற்பட்ட அறிகுறிகளுக்காக நீங்கள் மேற்கொண்ட சிகிச்சையை பற்றி யோசித்து கூறுங்கள்.

(ஒரு என்னை வட்டமிடுக)

	நான் எதுவும் செய்யவில்லை	நிச்சயமாக தெரியவில்லை	சற்று நிச்சயமாக தெரிந்தது	மிக உறுதியாக தெரிந்தது		
29. நீங்கள் எடுத்துக்கொண்ட சிகிச்சை முறை உங்களை நலமாக உணர வைத்ததா?	0	1	2	3	4	5

பகுதி- ஈ

பொதுவாக உங்களால் முடியும் என்பதில் உங்களுக்கு எந்த அளவு நம்பிக்கை இருக்கிறது?

(ஒவ்வொரு அறிக்கைக்கும் ஒரு எண்ணை வட்டமிடுங்கள்)

	நம்பகத்தன்மை இல்லை	குறைவான நம்பகத்தன்மை உண்டு	அதிகமான நம்பகத்தன்மை உண்டு		
30. உங்கள் உடலை சரியாகவும் மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் இன்றி வைத்துக் கொள்வதில்?	1	2	3	4	5
31. உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட சிகிச்சை	1	2	3	4	5

திட்டத்தை பின்பற்றுவதில்?					
32. கடினமாக இருந்தாலும் சிகிச்சை திட்டத்தை தொடர்ந்து பின்பற்றுவதில்?	1	2	3	4	5
33. உங்கள் உடல் நிலையை தொடர்ந்து கவனித்துக் கொள்வதில்?	1	2	3	4	5
34. கடினமாக இருந்தாலும் உங்கள் உடல் நிலையை தொடர்ந்து கண்காணிப்பதில்?	1	2	3	4	5
35. உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால் அவற்றை அடையாளம் காண்பதில்?	1	2	3	4	5
36. உங்கள் நோய் அறிகுறிகளின் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பீடு செய்வதில்?	1	2	3	4	5
37. உங்கள் நோய் அறிகுறிகளை போக்க ஏதேனும் செய்வதில்?	1	2	3	4	5
38. கடினமாக இருந்தாலும் உங்களின் நோய் அறிகுறிகளுக்கு ஒரு தீர்வைக் காண தொடர்ந்து ஈடுபடுவதில்?	1	2	3	4	5
39. நீங்கள் எடுத்துக்கொண்ட சிகிச்சை எந்த அளவு சிறப்பாக செயல்படுகிறது என்பதை மதிப்பீடு செய்வதில்?	1	2	3	4	5

(இந்த ஆய்வை நிறைவு செய்ததற்கு நன்றி !!!)