

SELF-CARE OF HEART FAILURE INDEX

Version 8.0

心臟衰竭自我照顧指標 8.0 版

All answers are confidential.

所有回答皆會保密

當您填寫此量表時，請回想您在上個月的感覺。

A 部分：

下列為心臟衰竭病人用於幫助自己的行為。請問您多頻繁或經常做下列事情？

	從不		有時候		經常
1. 盡量避免生病（如：洗手、定期打疫苗）？	1	2	3	4	5
2. 減少坐著的時間？	1	2	3	4	5
3. 健康飲食並避免高鹽食物？	1	2	3	4	5
4. 服用處方藥且不會漏服藥？	1	2	3	4	5
5. 在休息與活動間取得平衡？	1	2	3	4	5
6. 確保有足夠的睡眠？	1	2	3	4	5
7. 使用方法來幫助您記得吃藥？	1	2	3	4	5
8. 維持良好的心理健康（例如：正念音樂、瑜珈、尋求專業的幫助）？	1	2	3	4	5

B 部分：

下列為心臟衰竭病人經常監測的改變。請問您多頻繁或經常做下列事情？

	從不		有時候		經常
9. 監測您體重或腳踝腫脹的變化？	1	2	3	4	5
10. 注意您自己身體或情緒的變化？	1	2	3	4	5
11. 查看有無出現藥物的副作用？	1	2	3	4	5
12. 注意您在做正常活動時，是否比平時更容易累？	1	2	3	4	5
13. 詢問您的健康照護人員您的狀況如何？	1	2	3	4	5
14. 密切監測症狀？	1	2	3	4	5
15. 追蹤您的心情及壓力程度？	1	2	3	4	5
16. 當活動時（如：洗澡、穿衣），檢查是否有疲憊或呼吸短促？	1	2	3	4	5

最近一次您有症狀時... (請圈選出 1 個數字)

	從來沒有症狀	我沒有辨認出症狀	沒有很快		有點快		非常快
17. 您多快辨識出您有症狀？	不適用	0	1	2	3	4	5
18. 您多快知道那個症狀是因心臟衰竭引起的？	不適用	0	1	2	3	4	5

C 部分：

下列為心臟衰竭病人用於控制他們的症狀的行為。當您有症狀時，您有多可能採取它們其中的一個行為？（請於各治療題項中圈選出 1 個數字）

	不可能		有可能		非常可能
19. 改變您那天吃的或喝的東西？	1	2	3	4	5
20. 做些事情來緩解壓力或焦慮（如正念、聽音樂、禱告或尋求幫助）	1	2	3	4	5
21. 吃藥？例如：多吃一顆利尿劑、硝化甘油錠（俗稱：耐絞寧、救心丸）、中藥或是成藥。	1	2	3	4	5
22. 打電話給您的健康照護人員尋求幫助？包含盡早回門診，或是趕快前往急診。	1	2	3	4	5
23. 詢問親友的建議？	1	2	3	4	5
24. 限制您的活動量直到您感覺有較好些？	1	2	3	4	5

回想最近一次您出現症狀時，您所採取的一個治療方法（請圈選出 1 個數字）

	我沒有做任何措施	不確定		有點確定		非常確定
25. 您所使用的治療方法有讓您感到好些嗎？	0	1	2	3	4	5

感謝您完成此量表！