

ÍNDICE DE AUTO-CUIDADO PARA A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Versão 8.0

Todas as respostas são confidenciais.

Ao preencher este inquérito, pense em como se tem sentido no último mês.

SECÇÃO A:

De seguida estão listados alguns comportamentos que as pessoas com insuficiência cardíaca utilizam para se ajudarem a si próprias. Com que frequência ou de forma rotineira faz o seguinte?

	Nunca		Às vezes		Sempre
1. Tentar evitar ficar doente (por exemplo, lavar as mãos, manter as vacinas atualizadas)?	1	2	3	4	5
2. Reduzir o tempo sentado?	1	2	3	4	5
3. Comer de forma saudável e evitar alimentos ricos em sal?	1	2	3	4	5
4. Tomar os medicamentos prescritos sem falhar uma toma?	1	2	3	4	5
5. Equilibrar o repouso e a atividade?	1	2	3	4	5
6. Garantir que dorme o suficiente?	1	2	3	4	5
7. Utilizar um sistema ou método que o ajude a lembrar-se de tomar os seus medicamentos?	1	2	3	4	5
8. Manter uma boa saúde mental (por exemplo, música, mindfulness, ioga, procurar ajuda profissional)?	1	2	3	4	5

SECÇÃO B:

De seguida estão listadas as alterações que as pessoas com insuficiência cardíaca monitorizam habitualmente. Com que frequência faz o seguinte?

	Nunca		Às vezes		Sempre
9. Monitorizar as alterações no seu peso ou inchaço nos tornozelos?	1	2	3	4	5
10. Prestar atenção às mudanças na forma como se sente?	1	2	3	4	5
11. Vigiar os efeitos secundários da	1	2	3	4	5

medicação?					
12. Reparar se se cansa mais do que o habitual ao fazer atividades normais?	1	2	3	4	5
13. Perguntar ao seu profissional de saúde de referência sobre como está o seu estado?	1	2	3	4	5
14. Vigiar atentamente os seus sintomas?	1	2	3	4	5
15. Avaliar o seu humor e nível de stress?	1	2	3	4	5
16. Verificar se tem falta de ar ou fadiga durante atividades como tomar banho e vestir-se?	1	2	3	4	5

A última vez que teve sintomas...

(circule **um** número)

	Não tive sintomas	Não reconheci o sintoma	Não de forma rápida		Algo rápido		Muito rápido
Com que rapidez <u>reconheceu</u> que tinha sintomas?	N/A	0	1	2	3	4	5
Com que rapidez <u>soube</u> que o sintoma estava relacionado com a insuficiência cardíaca?	N/A	0	1	2	3	4	5

SECÇÃO C:

De seguida estão listados comportamentos que as pessoas com insuficiência cardíaca utilizam para controlar os seus sintomas. **Quando tem sintomas, qual é a probabilidade de utilizar um destes comportamentos?**

(circule **um** número para cada tratamento)

	Improvável		Algo provável		Muito provável
17. Alterar o que come ou bebe nesse dia?	1	2	3	4	5
18. Fazer alguma coisa para aliviar o stress ou a ansiedade (por exemplo, mindfulness, música, rezar, procurar ajuda)?	1	2	3	4	5
19. Tomar um medicamento?	1	2	3	4	5
20. Contactar o seu profissional de saúde de referência para obter orientação?	1	2	3	4	5
21. Pedir conselhos a um familiar ou amigo?	1	2	3	4	5
22. Reduzir o nível de atividade até se sentir melhor?	1	2	3	4	5

Pense num tratamento que tenha utilizado da última vez que teve sintomas... (circule um número)

	Não fiz nada	Não tenho certeza		Alguma certeza		Certeza absoluta
23. O tratamento que utilizou fê-lo sentir-se melhor?	0	1	2	3	4	5

OBRIGADO POR PREENCHER ESTE INQUÉRITO!