

## BẢNG KHẢO SÁT VỀ VIỆC TỰ CHĂM SÓC BỆNH MẠCH VÀNH

*Các câu trả lời của Ông/Bà đều được bảo mật.*

Ông/Bà vui lòng dựa trên những cảm nhận về tình trạng sức khỏe của mình trong tháng vừa qua khi trả lời các câu hỏi sau.

### PHẦN A:

Dưới đây là các hướng dẫn được khuyến cáo dành cho người mắc bệnh tim. Ông/Bà thường thực hiện các hành vi dưới đây như thế nào?

	Không bao giờ hoặc hiếm khi		Thỉnh thoảng		Luôn luôn hoặc hằng ngày
1. Tái khám đúng theo lịch hẹn với nhân viên y tế?	1	2	3	4	5
2. Dùng thuốc Aspirin hoặc các thuốc làm loãng máu khác?	1	2	3	4	5
3. Áp dụng các phương pháp giúp giảm căng thẳng (ví dụ: dùng thuốc, tập yoga, nghe nhạc)?	1	2	3	4	5
4. Tham gia các hoạt động thể chất (ví dụ: đi bộ nhanh, đi cầu thang)?	1	2	3	4	5
5. Uống thuốc theo đơn và không bỏ sót liều nào?	1	2	3	4	5
6. Yêu cầu các món ăn ít chất béo khi ăn bên ngoài hoặc khi dùng bữa ở nhà người khác?	1	2	3	4	5
7. Thực hiện các biện pháp phòng tránh bị bệnh (ví dụ: tiêm ngừa cúm, rửa tay)?	1	2	3	4	5
8. Ăn nhiều trái cây và rau củ quả?	1	2	3	4	5
9. Tránh hút thuốc lá và/hoặc tránh tiếp xúc với người hút thuốc?	1	2	3	4	5

### PHẦN B:

Dưới đây là những vấn đề mà người mắc bệnh mạch vành cần theo dõi. Ông/Bà thường theo dõi các vấn đề dưới đây như thế nào?

	Không bao giờ hoặc hiếm khi		Thỉnh thoảng		Luôn luôn hoặc hằng ngày
10. Theo dõi tình trạng sức khỏe của bản thân?	1	2	3	4	5
11. Chú ý đến những thay đổi trong người?	1	2	3	4	5
12. Kiểm tra huyết áp của bản thân?	1	2	3	4	5
13. Theo dõi xem bản thân có mệt hơn bình thường khi thực hiện các hoạt động sinh hoạt hằng ngày?	1	2	3	4	5
14. Theo dõi các tác dụng phụ của thuốc?	1	2	3	4	5
15. Theo dõi các triệu chứng bệnh?	1	2	3	4	5
16. Theo dõi cân nặng của bản thân?	1	2	3	4	5

### NHẬN BIẾT TRIỆU CHỨNG:

Nhiều người mắc bệnh tim có các triệu chứng như *đau ngực, tức ngực, cảm giác nóng rát, nặng ngực, khó thở và mệt mỏi*. Lần gần đây nhất khi Ông/Bà có một trong các triệu chứng nêu trên ...

	Chưa từng có triệu chứng	Tôi không nhận ra triệu chứng	Không nhanh chóng nhận ra		Nhận ra tương đối nhanh		Nhận ra rất nhanh
17. Ông/Bà đã <u>nhận ra</u> đó là triệu chứng của bệnh tim nhanh đến mức nào?	Không áp dụng	0	1	2	3	4	5

### PHẦN C:

Dưới đây là một số hành động mà người bệnh tim thường thực hiện. Khi Ông/Bà có triệu chứng, khả năng Ông/Bà áp dụng các hành động này như thế nào?

	Không có khả năng xảy ra	Tương đối có khả năng xảy ra			Rất có khả năng xảy ra
18. Điều chỉnh mức độ hoạt động (giảm nhịp độ, nghỉ ngơi)	1	2	3	4	5
19. Dùng thuốc Aspirin	1	2	3	4	5
20. Dùng thuốc để làm giảm hoặc chấm dứt triệu chứng	1	2	3	4	5
21. Gọi cho nhân viên y tế để được hướng dẫn	1	2	3	4	5
22. Báo với nhân viên y tế về triệu chứng này trong lần khám tiếp theo	1	2	3	4	5

Hãy nghĩ đến một cách xử trí mà Ông/Bà đã áp dụng trong lần gần đây nhất khi Ông/Bà có triệu chứng của bệnh tim.

(khoanh tròn **một** số phù hợp)

	Tôi không làm gì cả	Không chắc chắn	Tương đối chắc chắn			Rất chắc chắn
23. Cách xử trí đó có làm cho Ông/Bà cảm thấy khá hơn không?	0	1	2	3	4	5