ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ವಆರೈಕೆಯ ಸೂಚ್ಯಂಕ

ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು

ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ.

ವಿಭಾಗ ಎ

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಉಪಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿ.

	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ		ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ		ಯಾವಾಗಲೂ
1. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು (ಉದಾ: ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು)?	1	2	3	4	5
2. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು (ಉದಾ: ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತುವುದು)?	1	2	3	4	5
3. ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು?	1	2	3	4	5
4. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
5. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
6. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು?	1	2	3	4	5
7. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
8. ಸಂಬಂಧಿಕರ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು?	1	2	3	4	5
9. ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆತು ಹೋಗದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು?	1	2	3	4	5
10. ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5

ವಿಭಾಗ ಬಿ

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳು ಗಮನಿಸುವ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ		ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ		ಯಾವಾಗಲೂ
11. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5
12. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5
13. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5
14. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಾ?	1	2	3	4	5
15. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5
16. ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5
17. ಕಾಲಿನ ಗಂಟುಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5
18. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವಾಗ ಏದುಸಿರು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಾ?	1	2	3	4	5
19. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5

ಕಳೆದ ಸಲ ನಿಮಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ...

(ಒಂದು ಅಂಕೆಗೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ)

	ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ	ನಾನು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನ ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ	ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನ ಕ್ಷಣ ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ		ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೆ		ಕ್ಷಣ ಗಮನಿಸಿದ್ದೆ
20. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದಿರಿ?	N/A	0	1	2	3	4	5
21. ಈ ಲಕ್ಷಣವು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ತಿಳಿಯಿತು?	N/A	0	1	2	3	4	5

ವಿಭಾಗ ಸಿ

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳು ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಿಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?

(ಒಂದು ಅಂಕೆಗೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ)

	ಇಲ್ಲ		ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ		ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ
22. ಆ ದಿನದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?	1	2	3	4	5
23. ದ್ರವಾಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?	1	2	3	4	5
24. ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?	1	2	3	4	5
25. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?	1	2	3	4	5
26. ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?	1	2	3	4	5
27. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ?	1	2	3	4	5
28. ಆರಾಮವೆನಿಸುವವರೆಗೆ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಿರಾ?	1	2	3	4	5

ಕಳೆದ ಸಲ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ...

(ಒಂದು ಅಂಕೆಗೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ)

	ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ	ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ		ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೌದೆನಿಸುತ್ತದೆ		ಖಂಡಿತಾ ಹೌದು
29. ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿತ್ತೇ?	0	1	2	3	4	5

ವಿಭಾಗ ಡಿ

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ:

(ಒಂದು ಅಂಕೆಗೆ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ)

	ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ		ಸ್ವಲ್ಪ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ		ತುಂಬಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ
30. ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
31. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
32. ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
33. ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು?	1	2	3	4	5
34. ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು?	1	2	3	4	5
35. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು?	1	2	3	4	5
36. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
37. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
38. ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದು?	1	2	3	4	5
39. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ಫಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು?	1	2	3	4	5

ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು!