

हृदय विफलता सूचकांक की स्व-देखभाल

सभी उत्तर गोपनीय हैं.

इस बारे में सोचें कि पिछले महीने या जब से हमने आपसे आखिरी बार बात की थी तब से आप कैसा महसूस कर रहे हैं

इन वस्तुओं को पूरा करें.

खंड A:

हृदय विफलता वाले व्यक्तियों को दिए जाने वाले सामान्य निर्देश नीचे सूचीबद्ध हैं। आप निम्नलिखित कार्य कितनी नियमितता से करते हैं?

	कभी नहीं या कभी-कभार	कभी-कभी	बार-बार	हमेशा या दैनिक
अपने आप का वजन तौलना?	1	2	3	4
सूजन के लिए अपनी एड़ियों की जाँच करना?	1	2	3	4
बीमार होने से बचने की कोशिश करना (उदाहरण के लिए: फ्लू का टीका, बीमार लोगों से बचना)?	1	2	3	4
कुछ शारीरिक गतिविधि करना ?	1	2	3	4
डॉक्टर या नर्स की नियुक्तियाँ रखना??				
कम नमक वाला आहार लेना?	1	2	3	4
30 मिनट तक व्यायाम करना?	1	2	3	4
अपनी कोई दवा लेना भूल जाना?	1	2	3	4
बाहर खाना खाते समय या दूसरों से मिलने जाते समय	1	2	3	4

कम नमक वाली चीज़ें माँगना?				
आपको अपनी दवाएं याद रखने में मदद करने के लिए एक सिस्टम (दवा गिनती का डिब्बा, अलार्म) का उपयोग करना?	1	2	3	4

खंड B:

कई रोगियों में हृदय विफलता के लक्षण होते हैं। सांस लेने में परेशानी और टखने में सूजन हृदय विफलता के सामान्य लक्षण हैं।

क्या पिछले महीने में आपको सांस लेने में परेशानी या टखने में सूजन की समस्या हुई है? एक विकल्प पर गोला बनाएं।

0) नहीं

1) हाँ

11. अगर आपको पिछले महीने सांस लेने में तकलीफ या टखने में सूजन थी...

(एक विकल्प पर गोला बनाएं।)

	मुझे कुछ लक्षण नहीं हुआ	मैंने इसे नहीं पहचाना	जल्दी नहीं	कुछ हद तक जल्दी	जल्दी से	बहुत जल्दी
आपने कितनी जल्दी पहचान लिया कि यह हृदय विफलता का लक्षण है?	लागू नहीं	0	1	2	3	4

नीचे सूचीबद्ध उपचार हैं जिनका उपयोग हृदय विफलता वाले लोग करते हैं। यदि आपको साँस लेने में परेशानी हो या टखने में सूजन हो, तो इन उपचारों में से किसी एक को आजमाने की आपकी कितनी संभावना है?

(प्रत्येक उपाय के लिए एक विकल्प पर गोला लगाएं)

	संभावना नहीं	कुछ हद तक संभावित	संभावित	बहुत संभावना है
12.अपने आहार में नमक कम करना				
13.अपने तरल पदार्थ का सेवन कम करना				
14.एक अतिरिक्त पानी की गोली लेना				
15.अपने डॉक्टर या नर्स को सलाह के लिए संपर्क करना				

16.उस उपाय के बारे में सोचें जो आपने पिछली बार तब आजमाया था जब आपको सांस लेने में परेशानी हो रही थी या टखने में सूजन थी,

	मैंने कुछ भी प्रयास नहीं किया	आश्वस्त नहीं	कुछ हद तक ज़रूर आश्वस्त	निश्चित रूप से आश्वस्त	बहुत निश्चित रूप से आश्वस्त
आप कितने आश्वस्त थे कि उपाय से मदद मिली या नहीं	0	1	2	3	4

खंड C:

सामान्य तौर पर, आपको कितना आत्मविश्वास है कि आप यह कर सकते हैं:

	आत्मविश्वास नहीं है	कुछ हद तक आत्मविश्वास है	बहुत आत्मविश्वास है	अत्यंत आत्मविश्वास है
17. अपने आप को हृदय विफलता के लक्षण से मुक्त रखना?	1	2	3	4
18. आपके पास जो उपचार सलाह है उसका पालन करना?	1	2	3	4
19. अपने लक्षण के महत्व का मूल्यांकन करना?	1	2	3	4
20. यदि आपके स्वास्थ्य में परिवर्तन हो ,तो उसे पहचानना?	1	2	3	4
21. कुछ ऐसा करना जिससे आपके लक्षणों से राहत मिले?	1	2	3	4
22. मूल्यांकन करना कि कोई उपाय कितनी अच्छी तरह काम करता है?	1	2	3	4