

## இதய செயலிழப்பு குறியீட்டின் சுய-கவனிப்பு

அனைத்து பதில்களும் ரகசியமானவை.

கடந்த மாதம் அல்லது நாங்கள் கடைசியாகப் பேசியதிலிருந்து நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

பிரிவு A:

இதய செயலிழப்பு உள்ளவர்களுக்கு வழங்கப்படும் பொதுவான வழிமுறைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. பின்வருவனவற்றை நீங்கள் எவ்வளவு வழக்கமாகச் செய்கிறீர்கள்?

	ஒருபோதும் அல்லது அரிதாக	ஒருபோதும் அல்லது அரிதாக	அடிக்கடி	எப்போதும் அல்லது தினசரி
1. உங்கள் எடையை பரிசோதனை செய்வீர்களா??	1	2	3	4
2. உங்கள் கணுக்காலில் வீக்கம் உள்ளதா?	1	2	3	4
3. நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்க முயற்சி செய்கிறீர்களா (எ.கா., தடுப்பு ஊசி, நோய்வாய்ப்பட்டவர்களைத் தவிர்த்தல்)?	1	2	3	4
4. சில உடல் பயிற்சி செய்வீர்கள்?	1	2	3	4
5. மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் சந்திப்பது உண்டா?	1	2	3	4
6. உப்பு குறைந்த உணவை உட்கொள்ளுங்களா?	1	2	3	4
7. தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி?	1	2	3	4

8. உங்கள் மருந்துகளில் ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ள மறந்துவிட்டீர்களா?	1	2	3	4
9. வெளியே சாப்பிடும்போது உப்பு குறைந்த பொருட்களைக் கேட்பீர்களா?	1	2	3	4
10. நீங்கள் உட்கொள்ளவேண்டிய மருந்துகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள (மாத்திரை பெட்டி, நினைவூட்டல்கள்) உதவுகிறதா?	1	2	3	4

பிரிவு பி:

பல நோயாளிகளுக்கு இதய செயலிழப்பு காரணமாக அறிகுறிகள் உள்ளன. மூச்சுத்திணறல் மற்றும் கணுக்கால் வீக்கம் இதய செயலிழப்புக்கான பொதுவான அறிகுறிகள்.

கடந்த மாதத்தில், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது கணுக்கால் வீக்கம் ஏற்பட்டதா? வட்டம் இடவும்

0) இல்லை

1) ஆம்

11.கடந்த மாதத்தில் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது கணுக்கால் வீக்கம் இருந்தால்...

	இவைகள் இருந்ததில்லை	நான் அதை அடையாளம் காணவில்லை	விரைவாக இல்லை	ஓரளவு விரைவாக	சீக்கிரம்	மிக விரைவில்
இதய செயலிழப்பின் அறிகுறியாக எவ்வளவு விரைவாக அதை உணர்ந்தீர்கள்?	N/A	0	1	2	3	4

இதய செயலிழப்பு உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தும் தீர்வுகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் அல்லது கணுக்கால் வீக்கம் இருந்தால் , இந்த வைத்தியங்களில் ஒன்றை நீங்கள் எவ்வளவு முயற்சி செய்வீர்கள்?

	வாய்ப்பில்லை	ஓரளவு சாத்தியம்	வாய்ப்புள்ளது	அநேகமாக
12.உங்கள் உணவில் உப்பைக் குறைப்பது	1	2	3	4
13.உங்கள் திரவ உட்கொள்ளலைக் குறைப்பது	1	2	3	4
14. கூடுதல் தண்ணீர் மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்	1	2	3	4
15. வழிகாட்டுதலுக்காக உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரை அழைப்பது	1	2	3	4

16.கடைசி முறை உங்களுக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது கணுக்கால் வீக்கம் ஏற்பட்டபோது நீங்கள் முயற்சித்த ஒரு தீர்வை நினைத்துப் பாருங்கள்.

(பதிலில் வட்டம் இடவும்)

	நான் எதையும் முயற்சிக்கவில்லை	நிச்சயமாக இல்லை	ஓரளவு உறுதி	நிச்சயம்	மிகவும் உறுதி
தீர்வு உதவியது அல்லது உதவவில்லை என்பதில் நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக இருந்தீர்கள்?	0	1	2	3	4

பிரிவு சி:

பொதுவாக, உங்களால் முடியும் என்பதில் நீங்கள் எவ்வளவு நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறீர்கள்:

	நம்பிக்கை இல்லை	ஓரளவு நம்பிக்கை	மிகவும் நம்பிக்கையுடன்	அதீத நம்பிக்கை
17.இதய செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் இருந்து விடுபடுவீகளா	1	2	3	4
18. உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட சிகிச்சை ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவீர்களா?	1	2	3	4
19.உங்கள் அறிகுறிகளின்	1	2	3	4

முக்கியத்துவத்தை மதிப்பீடுவீர்களா?				
20.உங்கள் உடல்நிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால் அவற்றை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுங்கள் ?	1	2	3	4
உங்கள் அறிகுறிகளைப் போக்க ஏதாவது செய்யவீகளா?	1	2	3	4
22. ஒரு தீர்வு எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கிறது என்பதை மதிப்பீடுவீகளா?	1	2	3	4