

సెల్ఫ్-కేర్ ఆఫ్ హోర్డ్ ఫెయిల్యూర్ ఇండెక్స్

అన్ని సమాధానాలు గోప్యంగా ఉంటాయి.

గత నెలలో లేదా మేము చివరిగా మీతో మాట్లాడినప్పటి నుండి మీరు ఎలా ఫీల్ అవుతున్నారో ఆలోచిస్తు

ఈ అంశాలను పూర్తి చేయండి.

విభాగం A:

గుండె వైఫల్యం ఉన్న వ్యక్తులకు ఇవ్వబడిన సాధారణ సూచనలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి. ఎంతమటుకు

మీరు ఈ క్రింది వాటిని చేస్తారు?

	ఎప్పుడూ లేదా అరుదుగా	కొన్నిసార్లు	తరచుగా	ఎల్లప్పుడూ లేదా రోజువారీ
1. మీరు బరువు చెక్ చేసుకుంటారా?	1	2	3	4
2. వాపు కోసం మీ చీలమండలను చూసుకుంటారా?	1	2	3	4
3. జబ్బు పడకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి (ఉదా., ప్లూ ఫాట్, అనారోగ్య వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండండి)?	1	2	3	4
4. కొంత శారీరక వ్యాయామం చేస్తారా?	1	2	3	4
5. డాక్టర్ లేదా నర్సు అపాయింట్‌మెంట్‌లను కొనసాగించాలా?	1	2	3	4
6. ఉప్పు తక్కువగా ఉండి ఆహారం తీసుకోవాలా?	1	2	3	4
7. 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేస్తారా?	1	2	3	4
8. మీ మందులలో ఒకదాన్ని తీసుకోవడం మర్చిపోయారా?	1	2	3	4
9. తినేటప్పుడు ఉప్పు తక్కువగా ఉండి వస్తువులను అడగండి బయటికి లేదా ఇతరులను కలిసేటప్పుడు.	1	2	3	4

10. ఒక సిస్టమ్ (పిల్ బాక్స్, రిమైండర్లు) ఉపయోగించండి మీ మందులను గుర్తుంచుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది?	1	2	3	4
---	---	---	---	---

విభాగం B:

చాలా మంది రోగులు వారి గుండె వైఫల్యం కారణంగా లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది మరియు చీలమండ వాపు

గుండె వైఫల్యం యొక్క సాధారణ ముఖ్యమైన లక్షణాలు.

గత నెలలో, మీకు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా చీలమండ వాపు వచ్చిందా? సర్కిల్ ఒకటి.

0) లేదు

1) అవును

11. మీకు గత నెలలో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా చీలమండ వాపు ఉంటే...

(సర్కిల్ వన్ నంబర్)

	ఇవి ఏవి నాకు కలుగలేదు	నేను గుర్తించలేదు	త్వరగా కాదు	కొంత మేరకు త్వరగా	త్వరగా	చాలా త్వరగా
మీరు ఎంత త్వరగా గుర్తించారు ఇది గుండె వైఫల్యం యొక్క లక్షణమని?	N/A	0	1	2	3	4

గుండె వైఫల్యం ఉన్నవారు ఉపయోగించే నివారణలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి. మీకు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా

చీలమండ వాపు, మీరు ఈ రెమెడీలలో ఒకదాన్ని ప్రయత్నించడానికి ఎంత అవకాశం ఉంది?

(ప్రతి నివారణకు ఒక నంబర్ సర్కిల్)

	అవకాశం లేదు	కొంత మేరకు అవకాశం ఉంది	అవకాశం ఉంది	చాలా మటుకు
12.మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి	1	2	3	4
13.మీ ద్రవం తీసుకోవడం తగ్గించండి	1	2	3	4
14. అదనపు నీటి మాత్ర తీసుకోండి	1	2	3	4
15.మీ డాక్టర్ లేదా నర్సుకు కాల్ చేయండి సహాయం కోసం	1	2	3	4

16. మీకు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా చీలమండ వాపు వచ్చినప్పుడు మీరు చివరిసారి ప్రయత్నించిన నివారణ గురించి ఆలోచించండి,

(సర్కిల్ వన్ నంబర్)

	నేను ఎటువంటి నివారణ ప్రయత్నించ లేదు	ఖచ్చితంగా లేదు	కొంత మేరకు తప్పకుండా	ఖచ్చితం గా	చాలా ఖచ్చితం గా
మీరు ఎంత ఖచ్చితంగా ఉన్నారు ఈ నివారణ మీకు సహాయం చేసిందా లేదా సహాయం చేయలేదా అని ?	0	1	2	3	4

విభాగం సి:

సాధారణంగా, మీరు చేయగలరని మీరు ఎంత నమ్మకంగా ఉన్నారు:

	నమ్మకం లేదు	కొంత మేరకు నమ్మకం ఉంది	చాలా నమ్మకం ఉంది	అత్యంత నమ్మకం ఉంది
17. మీకు ఎటువంటి గుండె వైఫల్యం కలిగిన సూచనలు రాకుండా చూసుకుంటాను.	1	2	3	4
18.మీ వద్ద ఉన్న చికిత్స సలహాలను అనుసరించుకుంటు ఉంటారు.	1	2	3	4

19. మీ లక్షణాల యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలుస్కోవాలి.	1	2	3	4
20. ఒకవేళ మీ ఆరోగ్యంలో మార్పులు వస్తే గుర్తించగలగాలి.	1	2	3	4
21. మీకు లక్షణాలు కనపడితే ఉపశమనం కలిగించే పని చేయండి.	1	2	3	4
22. ఒక రెమెడి ఎంత బాగా పనిచేస్తుందో అంచనా వేయండి?	1	2	3	4