

Eurooppalainen sydämen vajaatoiminnan itsehoitoa kuvaavamittari

Tämä mittari sisältää väittämiä sydämen vajaatoiminnan itsehoidosta. Vastatkaa jokaiseen väittämään ympäröimällä se numero, joka mielestänne parhaiten kuvaa tilannettanne. Huomatkaa, että vastausvaihtoehdot vaihtelevat välillä "Täysin samaa mieltä" (1) ja "Täysin eri mieltä" (5). Vaikka olisittekin epävarma jonkun väittämän kohdalla, ympyröikää se numero, joka mielestänne parhaiten kuvaa tilannettanne.

	Täysin samaa mieltä			Täysin eri mieltä		
	1	2	3	4	5	
1. Punnitsen itseni joka päivä	1	2	3	4	5	
2. Jos tunnen hengenahdistusta otan rauhallisesti	1	2	3	4	5	
3. Jos hengenahdistukseni lisääntyy otan yhteyttä lääkäriini tai (koti)sairaanhoitajaani	1	2	3	4	5	
4. Jos jalkani/ sääreni ovat tavallista enemmän turvoksissa otan yhteyttä lääkäriini tai (koti)sairaanhoitajaani	1	2	3	4	5	
5. Jos painoni nousee 2 kg viikossa otan yhteyttä lääkäriini tai (koti)sairaanhoitajaani	1	2	3	4	5	
6. Rajoitan nauttimani nesteiden määrää (en ylitä 1½-2 litraa päivässä)	1	2	3	4	5	
7. Lepään päivällä	1	2	3	4	5	
8. Jos tunnen lisääntyneitä väsymyksiä otan yhteyttä lääkäriini tai (koti)sairaanhoitajaani	1	2	3	4	5	
9. Syön vähäsuolaista ruokavaliota	1	2	3	4	5	
10. Otan lääkkeeni annettujen ohjeiden mukaisesti	1	2	3	4	5	
11. Hankin influenssarokotuksen joka vuosi	1	2	3	4	5	
12. Harrastan liikuntaa säännöllisesti	1	2	3	4	5	