

Sjálfsumönnun

Þessi listi inniheldur staðhæfingar um sjálfsumönnun fólks með hjartabilun. Svartaðu hverri staðhæfingu með því að draga hring utan um það númer sem best passar við þig. Veittu því athygli að svarmöguleikarnir mynda kvarða sem nær frá “Alveg sammála” (=1) og til “Alls ekki sammála” (=5). Jafnvel þótt þú sért óviss um einhverja staðhæfingu skaltu draga hring utan um þá tölu sem þér finnst eiga best við um þig.

	Alveg sammála				Alls ekki sammála
1. Ég vigta mig daglega	1	2	3	4	5
2. Ef andþyngsli mín aukast hef ég samband við lækni minn eða hjúkrunarfræðing	1	2	3	4	5
3. Ef fætur mínir þrútna meir en venjulega hef ég samband við lækni minn eða hjúkrunarfræðing	1	2	3	4	5
4. Ef ég bæti á mig 2 kílóum á einni viku hef ég samband við lækni minn eða hjúkrunarfræðing	1	2	3	4	5
5. Ég takmarka þann vökva sem ég innbyrði (ekki meira en 1½-2 lítra á dag)	1	2	3	4	5
6. Ef ég finn fyrir aukinni þreytu hef ég samband við lækni minn eða hjúkrunarfræðing	1	2	3	4	5
7. Ég borða saltsnautt fæði	1	2	3	4	5
8. Ég tek lyfin mín eins og mælt er fyrir um	1	2	3	4	5
9. Ég geri æfingar reglulega	1	2	3	4	5