

**Uppgift 2. Självsfattning**

Syftet med utbildningen är att ge dig kunskap om din sjukdom, trygghet i vad du kan göra själv, när du behöver söka hjälp samt motivation att förändra din livsstil för att må så bra som möjligt med hjärtsvikt.

Hur väl stämmer påståendena? Ringa in den siffra på den 10-gradiga skalan som passar bäst.  
1 = *Stämmer inte alls*      10 = *Stämmer helt och hållet*

Mitt namn: \_\_\_\_\_

1. Jag vet vilka symtom och besvär hjärtsvikt kan ge i vardagen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Jag vet varför jag tar mina läkemedel.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Jag vet varför det är viktigt med träning/fysisk aktivitet vid hjärtsvikt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Jag vet vad jag ska äta för att må bra.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Jag vet vad jag ska göra när mina symtom blir värre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Jag vet när jag behöver söka hjälp.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Jag vill skapa nya vanor i vardagen för att underlätta livet med hjärtsvikt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----