

Dodoso la Ugonjwa wa Misuli ya moyo la Kansas City (KCCQ)

Maswali yafuatayo yanahusu **ugonjwa** wako **wa moyo** na jinsi unavyoweza kuathiri maisha yako. Tafadhali soma na jibu maswali yafuatayo. Hakuna majibu sahihi au yasiyo sahihi. Tafadhali weka alama jibu unaloona ni sahihi kwako.

1. **Ugonjwa wa moyo** huaathiri watu tofauti kwa namna tofauti. Wengine huhisi upungufu wa pumzi na wengine huhisi uchovu. Tafadhali onyesha ni kiasi gani unaathiriwa na **ugonjwa wa moyo** (kupungukiwa pumzi au uchovu) katika uwezo wako kufanya shughuli zifuatazo katika wiki 2 zilizopita.

Weka alama X kwenye kisanduku kimoja katika kila mstari

Shughuli	Unanizuia Mno	Unanizuia Kidogo	Unanizuia Kiasi	Unanizuia Kidogo Sana	Haunizuii Kabisa	Nazuiwa na sababu nyingine au sikufanya shughuli
Kujivisha	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuoga	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kutembea mita 100 eneo la tambarare	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kufanya kazi za mazingira, kazi za nyumbani au kubeba mahitaji ya nyumbani	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kupanda ngazi bila kupumzika	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kutembea kwa haraka au mchaka-mchaka (kama kukimbilia basi)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Ikilinganishwa na wiki 2 zilizopita, dalili zako za **ugonjwa wa moyo** (kupungukiwa pumzi, uchovu, au kuvimba vifundo vya miguu) zimebadilika?

Dalili zangu za **ugonjwa wa moyo** zimekuwa...

Mbaya sana	Mbaya kidogo	Hazijabadilika	Nzuri kidogo	Nzuri sana	Sikuwa na dalili ndani ya wiki 2 zilizopita
☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Katika wiki 2 zilizopita, mara ngapi **umevimba** miguu, vifundo vya miguu au miguu yote ulipoamka asubuhi?

Kila asubuhi	Mara 3 au zaidi kwa wiki, lakini si kila siku	Mara 1-2 kwa wiki	Chini ya mara moja kwa wiki	Kamwe katika wiki 2 zilizopita
☐	☐	☐	☐	☐

4. Katika wiki 2 zilizopita, kwa kiasi gani **uvimbe** wa miguu, vifundo vya miguu au miguu pako umekusumbua?

Umekuwa...

Ukinisumbua Mno	Ukinisumbua kidogo	Ukinisumbua kiasi	Ukinisumbua kidogo sana	Haukunisumbua kabisa	Sikuwa na uvimbe
☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. Katika wiki 2 zilizopita, kwa wastani, ni mara ngapi **uchovu** umezuia uwezo wako kufanya unachotaka?

Wakati wote	Mara kadhaa kwa siku	Angalau mara moja kwa siku	Mara 3 au zaidi kwa wiki lakini si kila siku	Mara 1-2 kwa wiki	Chini ya mara moja kwa wiki	Kamwe katika wiki 2 zilizopita
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Katika wiki 2 zilizopita, ni kwa kiasi gani **uchovu** wako umekusumbua?

Umekuwa...

Ukinisumbua Mno	Ukinisumbua kidogo	Ukinisumbua kiasi	Ukinisumbua kidogo sana	Haukunisumbua kabisa	Sikuwa na uchovu
☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Katika wiki 2 zilizopita, kwa wastani, ni mara ngapi **upungufu wa pumzi** umezuia uwezo wako kufanya kile ulichotaka?

Wakati wote	Mara kadhaa kwa siku	Angalau mara moja kwa siku	Mara 3 au zaidi kwa wiki lakini si kila siku	Mara 1-2 kwa wiki	Chini ya mara moja kwa wiki	Kamwe katika wiki 2 zilizopita
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Katika wiki 2 zilizopita, ni kwa kiasi gani **upungufu wa pumzi** umekusumbua?

Umekuwa...

Ukinisumbua Mno	Ukinisumbua kidogo	Ukinisumbua kiasi	Ukinisumbua kidogo sana	Haukunisumbua kabisa	Sikuwa na upungufu wa pumzi
☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. Katika wiki 2 zilizopita, kwa wastani, ni mara ngapi umelazimika kulala ukiwa umeketi kwenye kiti au na mito angalau mitatu kukunyanyua juu sababu ya **kupungukiwa pumzi**?

Kila usiku	Mara 3 au zaidi kwa wiki, lakini si kila siku	Mara 1-2 kwa wiki	Chini ya mara moja kwa wiki	Kamwe katika wiki 2 zilizopita
☐	☐	☐	☐	☐

10. Dalili za **ugonjwa wa moyo** zinaweza kuwa mbaya zaidi kwa sababu nyingi. Una uhakika gani kwamba unajua cha kufanya, au nani wa kumuita ikiwa **ugonjwa wako wa moyo** ukizidi?

Sina hakika kabisa	Sina hakika sana	Nina hakika kiasi fulani	Nina hakika sana	Nina hakika kabisa
☐	☐	☐	☐	☐

11. Kwa kiasi gani unaelewa mambo unayoweza kufanya kuzuia dalili za **ugonjwa wako wa moyo** kuwa mbaya zaidi? (Kwa mfano, kujipima uzito mwenyewe, kula vyakula vyenye chumvi kidogo n.k)

Sielewi kabisa	Sielewi vizuri sana	Naelewa kiasi fulani	Naelewa sana	Naelewa kabisa
☐	☐	☐	☐	☐

12. Katika wiki 2 zilizopita, kwa kiasi gani **ugonjwa wako wa moyo** umekuzuia kufurahia maisha?

Umezuia mno furaha yangu ya maisha	Umezuia furaha yangu ya maisha kidogo	Kwa kiasi umenizuia kufurahia maisha	Kidogo sana umenizuia kufurahia maisha	Haujazuia furaha yangu ya maisha hata kidogo
☐	☐	☐	☐	☐

13. Kama utaishi maisha yako yote na **ugonjwa wako wa moyo** kwa namna ilivyo sasa, utajisikiaje kuhusu hili?

Siridhiki kabisa	Sijaridhishwa hasa	Naridhika kiasi fulani	Naridhika sana	Naridhika kabisa
☐	☐	☐	☐	☐

14. Katika wiki 2 zilizopta, mara ngapi umejisikia kukata tamaa au kusunoneka kwa sababu ya **ugonjwa** wako **wa moyo**?

Nimejisikia hivyo **wakati wote** ☐ Nimejisikia hivyo **muda mwingi** ☐ Nimejisikia hivyo **mara kadhaa** ☐ Kwa **nadra** nimejisikia hivyo ☐ Sijajisikia hivyo **kamwe** ☐

15. Kiasi gani **ugonjwa** wako **wa moyo** unaathiri mfumo wako wa maisha? Tafadhali onyesha ni kiasi gani **ugonjwa** wako **wa moyo** umeweza kukuzuia kushiriki kwenye shughuli zifuatazo katika wiki 2 zilizopita.

Tafadhali weka alama **X** kwenye kisanduku kimoja katika kila mstari.

Shughuli	Umenizuia mno	Umenizuia kidogo	Umenizuia kiasi	Umenizuia kidogo sana	Haujanizuia kabisa	Haihusiki au sikufanya kwa sababu nyingine
Mambo ninayopenda, shughuli za kujiburudisha	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kufanya kazi au majukumu ya nyumbani	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kutembelea familia au marafiki nje ya nyumbani mwako	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mahusiano ya karibu sana na wapendwa	☐	☐	☐	☐	☐	☐

