

# Lisa 1. Südamehaiguse enesejuhtimise kontrollnimekiri<sup>1</sup>

Ravimid	tarvitamine arsti ettekirjutuse alusel	<input type="checkbox"/>
	kõrvaltoimetest teavitamine	<input type="checkbox"/>
Füüsiline aktiivsus	taastusravimeeskonna soovitatud regulaarne treening (treeningu tüüp, sagedus, kestus ja intensiivsus) <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/>
	regulaarne füüsiline aktiivsus	<input type="checkbox"/>
	pikkade istumisperiodide vältimine	<input type="checkbox"/>
Toitumine	igapäevane puu-, juur- ja/või köögiviljade tarvitamine	<input type="checkbox"/>
	täisteratodete tarvitamine (kiudained)	<input type="checkbox"/>
	soola piiramine	<input type="checkbox"/>
Südame- veresoonekonna- haiguste riskitegurid	kehakaal	<input type="checkbox"/>
	kehamassiindeks	<input type="checkbox"/>
	vööümbermõõt	<input type="checkbox"/>
	vererõhk	<input type="checkbox"/>
	südame löögisagedus	<input type="checkbox"/>
	veresuhkur	<input type="checkbox"/>
	kolesterool	<input type="checkbox"/>
	tubakatoodete tarvitamine	<input type="checkbox"/>
Stressijuhtimine	alkoholi tarvitamine	<input type="checkbox"/>
	hingamisharjutused	<input type="checkbox"/>
	teadvelolek	<input type="checkbox"/>

1 Põhineb: Yang Z, Hu N, Zhang F, Gao Y, Zhang C, Wang A. A Practical Tool for Measuring Home-Based Cardiac Rehabilitation Self-Management Behavior: A Multiphase Cross-Sectional Study. J Am Heart Assoc. 2024 May 7;13(9):e034486.

2 treeningu tüüp: nt jõutreening, vastupidavustreening; treeningu sagedus: s.t mitu korda nädalas treenitakse; kestus: s.t ühe treeningkorra ajaline kestus; intensiivsus: nt madala-, mõõduka- või kõrge intensiivsusega