

**The ABCD Risk Questionnaire and Scoring guide**  
**Soal Selidik ABCD-M dan Panduan Pemarkahan**

Scale	Item	Answer
<p><b>1. Knowledge</b>  <b>Pengetahuan</b></p> <p>(8 items)</p> <p>Higher sum score = More knowledgeable/ more correct about having a stroke</p>	<p>1. One of the main causes of heart attack and stroke is stress.  <i>Salah satu punca utama serangan jantung dan strok ialah stres.</i></p> <p>2. Walking and gardening are considered types of exercise that can lower the risk of having a heart attack or stroke.  <i>Berjalan dan berkebun dianggap jenis senaman yang boleh mengurangkan risiko mendapat serangan jantung atau strok.</i></p> <p>3. Moderately intense activity of 2 ½ hours a week will reduce your chances of having a heart attack or stroke.  <i>Aktiviti sederhana berat yang dilakukan selama 2 ½ jam seminggu akan mengurangkan kemungkinan anda untuk mendapat serangan jantung atau strok.</i></p> <p>4. People who have diabetes are at higher risk of having a heart attack or stroke.  <i>Orang yang menghidap kencing manis mempunyai risiko yang lebih tinggi mendapat serangan jantung atau strok.</i></p> <p>5. Managing your stress levels will help you to manage your blood pressure.  <i>Mengurus tahap stres anda akan dapat membantu anda menguruskan tekanan darah anda.</i></p> <p>6. Drinking high levels of alcohol can increase your cholesterol and triglyceride levels.  <i>Minum alkohol yang tinggi kandungannya boleh meningkatkan tahap kolesterol dan trigliserida anda.</i></p> <p>7. HDL refers to 'good' cholesterol, and LDL refers to 'bad' cholesterol.  <i>HDL merujuk kepada kolesterol 'baik', dan LDL merujuk kepada kolesterol 'buruk'.</i></p>	<p>Q1-T  Q2-T  Q3-T  Q4-T  Q5-T  Q6-T  Q7-T  Q8-F</p> <p>T= True  F= False</p> <p>Correct: Score = 1,  Incorrect or Don't Know: Score = 0.</p>

	<p>8. A family history of heart disease is not a risk factor for high blood pressure. <i>Sejarah keluarga yang mempunyai penyakit jantung bukan faktor risiko untuk tekanan darah tinggi.</i></p>	
<p><b>2. Perceived CVD Risk</b> <b>Persepsi Risiko Strok</b></p> <p>(8 items)</p> <p>Higher sum score = higher perception of risk of having a stroke</p>	<p>9. I feel I will suffer from a heart attack or stroke sometime during my life. <i>Saya rasa saya akan mengalami serangan jantung atau strok pada satu ketika semasa hidup saya.</i></p> <p>10. It is likely that I will suffer from a heart attack or stroke in the future. <i>Ada kemungkinan saya akan mengalami serangan jantung atau strok pada masa hadapan.</i></p> <p>11. It is likely that I will have a heart attack or stroke some time during my life. <i>Ada kemungkinan saya akan mengalami serangan jantung atau strok pada satu ketika semasa hidup saya.</i></p> <p>12. There is a good chance I will experience a heart attack or stroke in the next 10 years. <i>Ada kemungkinan besar saya akan mengalami serangan jantung atau strok dalam 10 tahun akan datang.</i></p> <p>13. My chances of suffering from a heart attack or stroke in the next 10 years are great. <i>Kemungkinan saya mengalami serangan jantung atau strok dalam 10 tahun akan datang adalah tinggi.</i></p> <p>14. It is likely I will have a heart attack or stroke because of my past and/or present behaviours. <i>Ada kemungkinan saya akan mengalami serangan jantung atau strok kerana tingkah laku saya yang lalu dan/atau sekarang.</i></p> <p>15. I am not worried that I might have a heart attack or stroke. <i>Saya tidak risau bahawa saya mungkin mengalami serangan jantung atau strok.</i></p>	<p><b>Q9 – 14 and 16;</b></p> <p>1=Strongly disagree; 2=disagree; 3=agree; 4=strongly agree; N/A = 0</p> <p><b>Q15 Reverse coded</b></p> <p>4=Strongly disagree; 3=disagree; 2=agree; 1=strongly agree; N/A = 0</p>

	<p>16. I am concerned about the likelihood of having a heart attack or stroke in the near future. <i>Saya bimbang mengenai kemungkinan mendapat serangan jantung atau strok tidak lama lagi.</i></p>	
<p><b>3. Perceived Benefits</b> <i>Persepsi Kebaikan</i></p> <p>(4 items)</p> <p>Higher average score = Higher perceived benefits of diet and exercise</p>	<p>17. When I exercise for at least 2½ hours a week I am doing something good for the health of my heart. <i>Apabila saya bersenam sekurang-kurangnya 2½ jam seminggu saya melakukan sesuatu yang baik untuk kesihatan jantung saya.</i></p> <p>18. I am confident that I can maintain a healthy weight by exercising at least 2½ hours a week within the next two months. <i>Saya yakin saya dapat mengekalkan berat badan yang sihat dengan bersenam sekurang-kurangnya 2½ jam seminggu dalam tempoh dua bulan akan datang.</i></p> <p>19. When I eat at least five portions of fruit and vegetables a day I am doing something good for the health of my heart. <i>Apabila saya makan sekurang-kurangnya lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran sehari saya melakukan sesuatu yang baik untuk kesihatan jantung saya.</i></p> <p>20. Increasing my exercise to at least 2½ hours a week will decrease my chances of having a heart attack or stroke. <i>Meningkatkan senaman saya untuk sekurang-kurangnya 2½ jam seminggu akan mengurangkan kemungkinan saya mendapat serangan jantung atau strok.</i></p>	<p><b>Q17 – 20;</b></p> <p>1=Strongly disagree; 2=disagree; 3=agree; 4=strongly agree; N/A = 0</p>
<p><b>4. Intentions to Change</b> <i>Niat untuk Berubah</i></p> <p>(6 items)</p> <p>Higher average score = Higher perceived readiness for change with</p>	<p>21. I am thinking about exercising at least 2½ hours a week. <i>Saya memikirkan untuk bersenam sekurang-kurangnya 2½ jam seminggu.</i></p> <p>22. I intend or want to exercise at least 2½ hours a week. <i>Saya berhasrat atau mahu bersenam sekurang-kurangnya 2½ jam seminggu.</i></p>	<p><b>Q21, 22, 24 and 25;</b></p> <p>1=Strongly disagree; 2=disagree; 3=agree; 4=strongly agree; N/A = 0</p>

<p>regard to exercise behaviour and health dietary behaviour</p>	<p>23. I am not thinking about exercising for 2 ½ hours a week. <i>Saya tidak memikirkan untuk bersenam selama 2 ½ jam seminggu.</i></p> <p>24. I am confident that I can eat at least five portions of fruit and vegetables per day within the next two months. <i>Saya yakin saya boleh makan sekurang-kurangnya lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh dua bulan akan datang.</i></p> <p>25. I am thinking about eating at least five portions of fruit and vegetables a day. <i>Saya memikirkan untuk makan sekurang-kurangnya lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.</i></p> <p>26. I am not thinking about eating at least five portions of fruit and vegetables a day. <i>Saya tidak memikirkan untuk makan sekurang-kurangnya lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.</i></p>	<p><b>Q23 and 26 Reverse coded</b></p> <p>4=Strongly disagree; 3=disagree; 2=agree; 1=strongly agree; N/A = 0</p>
--	--	---