

Κλίμακα Δυσχερειών Διαβήτη (DDS)

ΟΔΗΓΙΕΣ: Η ζωή με τον διαβήτη μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολη. Μπορεί να υπάρχουν πολλά προβλήματα και δυσχέρειες που αφορούν τον διαβήτη και μπορούν να ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό ως προς τη σοβαρότητά τους. Τα προβλήματα μπορεί να κυμαίνονται από μικροενοχλήσεις έως και μεγάλες δυσκολίες στη ζωή. Παρακάτω παρατίθενται 17 δυνητικά προβλήματα που ενδέχεται να βιώσουν τα άτομα με διαβήτη. Εξετάστε το βαθμό στον οποίο η καθημιά από τις 17 περιπτώσεις μπορεί να σας προκάλεσε δυσφορία ή ενόχληση ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΜΗΝΑ και βάλτε σε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό.

Σας επισημαίνουμε ότι το ζητούμενο είναι να υποδείξετε τον βαθμό ενόχλησης που μπορεί να σας έχει προκαλέσει η κάθε περίπτωση και ΟΧΙ εάν η περίπτωση απλά ισχύει για σας. Αν αισθάνεστε ότι μια συγκεκριμένη περίπτωση δεν αποτελεί ενόχληση ή πρόβλημα, βάλτε σε κύκλο το «1». Εάν είναι πολύ ενοχλητική για εσάς, βάλτε σε κύκλο το «6».

	Δεν είναι πρόβλημα	Είναι μικρό πρόβλημα	Είναι μέτριο πρόβλημα	Είναι κάπως σοβαρό πρόβλημα	Είναι σοβαρό πρόβλημα	Είναι πολύ σοβαρό πρόβλημα
1. Αισθάνομαι ότι ο γιατρός μου δεν γνωρίζει αρκετά για τον διαβήτη και την φροντίδα του διαβήτη.	1	2	3	4	5	6
2. Αισθάνομαι ότι ο διαβήτης αναλώνει πάρα πολύ από την ψυχική και σωματική μου ενέργεια κάθε μέρα.	1	2	3	4	5	6
3. Δεν αισθάνομαι αυτοπεποίθηση ως προς την καθημερινή μου ικανότητα να διαχειριστώ τον διαβήτη.	1	2	3	4	5	6
4. Αισθάνομαι θυμό, φόβο ή/και κατάθλιψη όταν σκέφτομαι τη ζωή με τον διαβήτη.	1	2	3	4	5	6
5. Αισθάνομαι ότι ο γιατρός μου δεν μου παρέχει αρκετά σαφείς οδηγίες για το πώς να διαχειριστώ τον διαβήτη μου.	1	2	3	4	5	6
6. Αισθάνομαι ότι δεν εξετάζω το επίπεδο του σακχάρου μου στο αίμα αρκετά συχνά.	1	2	3	4	5	6
7. Αισθάνομαι ότι θα καταλήξω με σοβαρές μακροχρόνιες επιπλοκές ανεξαρτήτως του τι κάνω.	1	2	3	4	5	6
8. Αισθάνομαι ότι συχνά δεν τα καταφέρνω με τη ρουτίνα του διαβήτη μου.	1	2	3	4	5	6

	Δεν είναι πρόβλημα	Είναι μικρό πρόβλημα	Είναι μέτριο πρόβλημα	Είναι κάπως σοβαρό πρόβλημα	Είναι σοβαρό πρόβλημα	Είναι πολύ σοβαρό πρόβλημα
9. Αισθάνομαι ότι οι φίλοι ή η οικογένειά μου δεν μου παρέχουν επαρκή υποστήριξη στις προσπάθειες που κάνω για να φροντίσω τον εαυτό μου (π.χ. σχεδιασμός δραστηριοτήτων που είναι αντίθετες με το πρόγραμμά μου, ενθάρρυνση για κατανάλωση ακατάλληλων τροφών).	1	2	3	4	5	6
10. Αισθάνομαι ότι ο διαβήτης ελέγχει τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
11. Αισθάνομαι ότι ο γιατρός μου δεν λαμβάνει υπόψην του αρκετά σοβαρά τις ανησυχίες μου.	1	2	3	4	5	6
12. Αισθάνομαι ότι δεν τηρώ πιστά ένα καλό προγραμματισμό γευμάτων.	1	2	3	4	5	6
13. Αισθάνομαι ότι οι φίλοι ή η οικογένειά μου δεν εκτιμούν το πόσο δύσκολο μπορεί να είναι να ζεις με τον διαβήτη.	1	2	3	4	5	6
14. Αισθάνομαι καταβεβλημένος(-η) από τις απαιτήσεις της ζωής με τον διαβήτη.	1	2	3	4	5	6
15. Αισθάνομαι ότι δεν έχω ένα γιατρό που να μπορώ να επισκέπτομαι αρκετά συχνά για τον διαβήτη μου.	1	2	3	4	5	6
16. Αισθάνομαι ότι δεν έχω κίνητρο για να συνεχίσω να αυτο-διαχειρίζομαι το διαβήτη μου.	1	2	3	4	5	6
17. Αισθάνομαι ότι οι φίλοι και η οικογένειά μου δεν μου παρέχουν την συναισθηματική υποστήριξη που θα ήθελα.	1	2	3	4	5	6