

ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ (HABS)

ΟΔΗΓΙΕΣ: Για κάθε ένα από τα παρακάτω στοιχεία, σημειώστε το πλαίσιο που υποδεικνύει καλύτερα πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση, όσον αφορά στα τρέχοντα συναισθήματά σας για την υπογλυκαιμία (χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα).

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Για να αποφευχθούν σοβαρά προβλήματα με τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, έχω την τάση να κρατώ το σάκχαρο στο αίμα μου σε υψηλότερο επίπεδο από ό,τι ίσως θα έπρεπε.					
2. Φοβάμαι ότι μπορεί να λιποθυμήσω σε δημόσιο χώρο λόγω υπογλυκαιμικού επεισοδίου.					
3. Χωρίς καν να μπω στον κόπο για έλεγχο, λαμβάνω γρήγορα μέτρα για την αύξηση του σακχάρου στο αίμα μου στην πρώτη ένδειξη των οποιωνδήποτε «περίεργων» αισθημάτων.					
4. Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να αποφύγω σοβαρά προβλήματα με χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα ενώ οδηγώ.					
5. Δεν φεύγω από το σπίτι αν δεν έχω μαζί μου αρκετές προμήθειες έκτακτης ανάγκης για την αύξηση του επιπέδου γλυκόζης μου.					
6. Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να αποφύγω σοβαρά προβλήματα λόγω των χαμηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα όταν είμαι μόνος/η μου.					
7. Ξοδεύω πάρα πολύ χρόνο ανησυχώντας για το ενδεχόμενο υπογλυκαιμικού επεισοδίου που καθιστά δύσκολο για μένα να αισθάνομαι ευτυχής.					
8. Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να αντιληφθώ και να αντιμετωπίσω τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα πριν μειωθεί υπερβολικά το σάκχαρο στο αίμα μου.					
9. Φοβάμαι ότι μπορεί να τραυματιστώ ή να τραυματίσω κάποιον άλλον εξαιτίας κάποιου υπογλυκαιμικού επεισοδίου.					
10. Για να αποφευχθούν σοβαρά προβλήματα λόγω των χαμηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα, τρώω ή πίνω πολύ πιο συχνά από ό,τι πραγματικά χρειάζεται.					
11. Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να αποφύγω σοβαρά προβλήματα με χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα ενώ γυμνάζομαι.					

HABS 11.1.15 © Behavioral Diabetes Institute

12. Για να αποφευχθούν σοβαρά προβλήματα λόγω των χαμηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα, δεν απομακρύνομαι από το σπίτι όσο πραγματικά θα ήθελα.					
13. Αν πιστεύω ότι το σάκχαρο στο αίμα μου είναι πολύ χαμηλό, θα αρχίσω να τρώω ασταμάτητα μέχρι να αισθανθώ καλύτερα.					
14. Είμαι βέβαιος/η ότι μπορώ να αποφύγω σοβαρά προβλήματα με χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα ενώ βρίσκομαι σε δημόσιους χώρους.					