

### Ljestvica za ocjenu distresa kod dijabetesa (Diabetes Distress Scale - DDS)

**UPUTE:** Živjeti s dijabetesom može ponekad biti teško. Mogu postojati mnogi problemi i poteškoće povezani s dijabetesom koji mogu značajno varirati u svojoj težini. Problemi se mogu kretati od manjih tegoba do znatnih životnih poteškoća. U nastavku je navedeno 17 potencijalnih problema koje mogu iskusiti ljudi s dijabetesom. Razmotrite u kojoj Vas je mjeri svaka od ovih 17 tvrdnji TIJEKOM POSLJEDNJIH MJESEC DANA zabrinjavala ili nepovoljno djelovala na Vas i zaokružite odgovarajući broj.

Molimo imajte na umu da želimo da nam kažete stupanj težine nepovoljnog djelovanja svake tvrdnje na Vaš život, a NE samo odnosi li se neka tvrdnja na Vas. Smatrate li da neka određena tvrdnja za Vas ne predstavlja poteškoću ili problem, možete zaokružiti "1". Ako Vam predstavlja veliku poteškoću, možete zaokružiti "6".

	Nije problem	Mali problem	Umjereni problem	Donekle ozbiljan problem	Ozbiljan problem	Vrlo ozbiljan problem
1. Čini mi se da moj liječnik nema dovoljno znanja o dijabetesu i liječenju dijabetesa.	1	2	3	4	5	6
2. Čini mi se da mi dijabetes svakodnevno oduzima suviše od moje psihičke i fizičke snage.	1	2	3	4	5	6
3. Nemam pouzdanja u svoju sposobnost kontroliranja dijabetesa iz dana u dan.	1	2	3	4	5	6
4. Osjećam ljutnju, strah i/ili potištenost kada razmišljam o življenju s dijabetesom.	1	2	3	4	5	6
5. Čini mi se da mi moj liječnik ne daje dovoljno jasne upute kako kontrolirati dijabetes.	1	2	3	4	5	6
6. Čini mi se da nedovoljno često kontroliram razinu šećera u krvi.	1	2	3	4	5	6
7. Čini mi se da ću doživjeti teške dugotrajne komplikacije, bez obzira što učinio/la.	1	2	3	4	5	6
8. Čini mi se da često ne uspijevam održati rutinu kontroliranja dijabetesa.	1	2	3	4	5	6

	<b>Nije problem</b>	<b>Mali problem</b>	<b>Umjereni problem</b>	<b>Donekle ozbiljan problem</b>	<b>Ozbiljan problem</b>	<b>Vrlo ozbiljan problem</b>
9. Čini mi se da mi prijatelji i obitelj ne pružaju dovoljnu potporu u mojim naporima samokontrole dijabetesa (npr. planiraju aktivnosti koje nisu u skladu s mojim rasporedom, potiču me da jedem "krivu" hranu).	1	2	3	4	5	6
10. Čini mi se da dijabetes upravlja mojim životom.	1	2	3	4	5	6
11. Čini mi se da moj liječnik moju zabrinutost ne shvaća dovoljno ozbiljno.	1	2	3	4	5	6
12. Čini mi se da se ne pridržavam dovoljno dosljedno plana ispravne prehrane.	1	2	3	4	5	6
13. Čini mi se da prijatelji i obitelj ne uvažavaju koliko može biti težak život s dijabetesom.	1	2	3	4	5	6
14. Osjećam se opterećenim/om zahtjevima koje život s dijabetesom stavlja pred mene.	1	2	3	4	5	6
15. Čini mi se da nemam liječnika kojem se mogu dovoljno često obratiti zbog svog dijabetesa.	1	2	3	4	5	6
16. Ne osjećam se motiviranim/om ustrajati u samokontroli dijabetesa.	1	2	3	4	5	6
17. Čini mi se da mi prijatelji i obitelj ne daju emocionalnu potporu onoliko koliko bih to želio/la.	1	2	3	4	5	6