

The Diabetes Distress Scale

Det kan noen ganger være vanskelig å leve med diabetes. Det kan være problemer og vanskeligheter knyttet til sykdommen. Hvor alvorlige disse er kan variere sterkt. Problemene kan være alt fra små besværligheter til betydelige vansker i hverdagen. Nedenfor følger en liste over 17 mulige problemområder personer med diabetes kan erfare. Vurder i hvilken grad hvert av punktene har bekymret eller plaget deg i løpet av den siste måneden. Sett ring rundt tallet som passer best.

Merk at vi ber deg indikere i hvilken grad hvert av punktene kan være til plage for deg i livet ditt. Hvis du føler at et bestemt punkt ikke er et problem eller en plage for deg, kan du sette ring rundt "1". Hvis det er til stor plage for deg, kan du sette ring rundt "6".

	ikke et problem			middels problem			alvorlig problem
1. Jeg føler at diabetes tar for mye av min fysiske og psykiske energi hver dag.	1	2	3	4	5	6	
2. Jeg føler at legen min ikke vet nok om diabetes og diabetesomsorg.	1	2	3	4	5	6	
3. Jeg føler meg sint, redd og/eller deprimert når jeg tenker på at jeg må leve med diabetes.	1	2	3	4	5	6	
4. Jeg føler at legen min ikke gir meg klare nok retningslinjer for hvordan jeg skal håndtere min diabetes.	1	2	3	4	5	6	
5. Jeg føler at jeg ikke måler blodsukkeret mitt ofte nok.	1	2	3	4	5	6	
6. Jeg føler at jeg ofte mislykkes med diabetes regimet mitt.	1	2	3	4	5	6	
7. Jeg føler at venner og familie ikke støtter meg nok i mine anstrengelser for å ta vare på meg selv (f.eks. ved å planlegge aktiviteter på tvers av min timeplan, eller oppmuntre meg til å spise "feil" mat).	1	2	3	4	5	6	
8. Jeg føler at diabetes kontrollerer livet mitt.	1	2	3	4	5	6	
9. Jeg føler at legen min ikke tar bekymringene mine alvorlig nok.	1	2	3	4	5	6	
10. Jeg føler meg usikker på min egen evne til å håndtere min diabetes i hverdagen.	1	2	3	4	5	6	
11. Jeg føler at jeg vil ende opp med alvorlige senkomplikasjoner, uansett hva jeg gjør.	1	2	3	4	5	6	
12. Jeg føler at jeg ikke følger en god måltidsplan nøye nok.	1	2	3	4	5	6	
13. Jeg føler at venner og familie ikke har forståelse for hvor vanskelig det kan være å leve med diabetes.	1	2	3	4	5	6	
14. Jeg føler meg overveldet av utfordringene ved å leve med diabetes.	1	2	3	4	5	6	
15. Jeg føler at jeg ikke har en lege jeg kan kontakte regelmessig angående min diabetes.	1	2	3	4	5	6	
16. Jeg føler meg ikke motivert til å fortsette å håndtere min diabetes.	1	2	3	4	5	6	
17. Jeg føler at venner og familie ikke gir meg den følelsesmessige støtten jeg ønsker.	1	2	3	4	5	6	