

Stupnica ťažkostí s cukrovkou (DDS)

INŠTRUKCIE: Život s cukrovkou môže byť niekedy ťažký. V súvislosti s cukrovkou sa môže vyskytnúť množstvo problémov a ťažkostí s veľmi rôznorodou závažnosťou. Problémy môžu byť v rozmedzí od drobných nepríjemností po závažné životné ťažkosti. Nižšie uvádzame 17 možných problémových oblastí, ktoré sa môžu vyskytnúť u ľudí s cukrovkou. Zvážte, do akej miery vám každá zo 17 položiek spôsobovala starosti alebo vás obťažovala V PRIEBEHU POSLEDNÉHO MESIACA a zakrúžkujte príslušné číslo.

Zoberte, prosím, na vedomie, že vás žiadame, aby ste uviedli, do akej miery vás jednotlivé položky trápia v živote, a NIE iba či sú tieto položky pre vás pravdivé. Ak máte pocit, že vás daná položka netrápi alebo nespôsobuje problémy, zakrúžkujte „1“. Ak vás však obťažuje veľmi, zakrúžkujte „6“.

	Žiadny problém	Mierny problém	Stredne veľký problém	Trochu vážny problém	Vážny problém	Veľmi vážny problém
1. Mám pocit, že môj lekár nemá dosť poznatkov o cukrovke a o starostlivosti o diabetických pacientov.	1	2	3	4	5	6
2. Mám pocit, že cukrovka mi každý deň odoberá príliš veľa duševnej a fyzickej energie.	1	2	3	4	5	6
3. Necítim sa sebaistý(á) v schopnosti zvládnuť cukrovku v každodennom živote.	1	2	3	4	5	6
4. Hnevám sa, mám strach a/alebo depresiu, keď premýšľam nad životom s cukrovkou.	1	2	3	4	5	6
5. Mám pocit, že môj lekár mi nedáva dostatočne jasné inštrukcie o tom, ako mám zvládať cukrovku.	1	2	3	4	5	6
6. Mám pocit, že si netestujem hladinu cukru v krvi dostatočne často.	1	2	3	4	5	6
7. Mám pocit, že skončím s vážnymi dlhodobými komplikáciami, bez ohľadu na to, čo robím.	1	2	3	4	5	6
8. Mám pocit, že často nedodriavam správnu starostlivosť v súvislosti s cukrovkou.	1	2	3	4	5	6

	Žiadny problém	Mierny problém	Stredne veľký problém	Trochu vážny problém	Vážny problém	Veľmi vážny problém
9. Mám pocit, že moji priatelia alebo rodina mi nie sú dostatočnou oporou v mojom úsilí pri zvládaní cukrovky (napríklad plánujú činnosti, ktoré sú v rozpore s mojím denným režimom alebo ma ponúkajú „nesprávnymi“ jedlami).	1	2	3	4	5	6
10. Mám pocit, že cukrovka riadi môj život.	1	2	3	4	5	6
11. Mám pocit, že môj lekár neberie moje obavy dostatočne vážne.	1	2	3	4	5	6
12. Mám pocit, že dostatočne nedodržiavam zásady správnej výživy.	1	2	3	4	5	6
13. Mám pocit, že priatelia alebo rodina ani nevedia, aký ťažký môže byť život s cukrovkou.	1	2	3	4	5	6
14. Mám pocit, že život s cukrovkou je pre mňa príliš náročná záťaž.	1	2	3	4	5	6
15. Mám pocit, že nemám lekára, ktorého by som mohol(mohla) dostatočne pravidelne navštevovať kvôli cukrovke.	1	2	3	4	5	6
16. Necítim sa motivovaný(á) ďalej sa sám(sama) starať o moju cukrovku.	1	2	3	4	5	6
17. Mám pocit, že priatelia alebo rodina mi neposkytujú takú emocionálnu podporu, akú by som si želal(a).	1	2	3	4	5	6