

The Diabetes Distress Scale

Att leva med diabetes kan vara svårt ibland. Det finns många problem och svårigheter rörande diabetes som kan variera mycket, från vardagskrångel till stora svårigheter i livet. Nedan listas 17 problemområden som personer med diabetes kan uppleva.

Fundera på i vilken utsträckning dessa har stört eller påverkat dig UNDER DEN SENASTE MÅNADEN och markera ditt svar. Om du upplever att ett påstående inte är ett bekymmer för dig väljer du "1". Om det är väldigt besvärligt så väljer du "6".

	Inget problem	Ett litet problem	Ett måttligt problem	Ett ganska allvarligt problem	Ett allvarligt problem	Ett väldigt allvarligt problem
1 Jag upplever att mina vårdgivare <u>inte</u> vet tillräckligt om diabetes och diabetesvård.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
2 Jag upplever att min diabetes tar upp för mycket av min mentala och fysiska energi varje dag.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
3 Jag känner <u>inte</u> tilltro till min förmåga att dagligen hantera min diabetes.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
4 Jag känner mig arg, rädd eller nedstämd när jag tänker på att leva med diabetes.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
5 Jag upplever att mina vårdgivare <u>inte</u> ger mig tillräckligt tydliga råd för hur jag ska hantera min diabetes.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
6 Jag tycker <u>inte</u> att jag testat mitt blodsocker tillräckligt ofta.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7 Jag tror att jag kommer drabbas av allvarliga och långsiktiga komplikationer oavsett vad jag gör.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
8 Jag upplever att jag ofta misslyckas med mina diabetesrutiner.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
9 Jag upplever att mina närstående (vänner och familj) <u>inte</u> är tillräckligt stöttande i mina ansträngningar till egenvård (t.ex. planerar aktiviteter som är svåra att delta i, uppmuntrar mig att äta "fel" mat).	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
10 Jag upplever att diabetesen kontrollerar mitt liv.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
11 Jag upplever att min doktor <u>inte</u> tar mina svårigheter på tillräckligt stort allvar.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
12 Jag tycker <u>inte</u> att jag håller mig tillräckligt väl till en bra kosthållning.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
13 Jag upplever att mina närstående <u>inte</u> inser hur svårt det kan vara att leva med diabetes.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
14 Jag känner mig överväldigad av kraven som följer med att leva med diabetes.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
15 Jag upplever <u>inte</u> att jag har en vårdgivare som jag kan träffa tillräckligt ofta om min diabetes.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
16 Jag känner mig <u>inte</u> motiverad att ta hand om min diabetes.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
17 Jag upplever att mina närstående <u>inte</u> ger mig det känslomässiga stöd jag skulle vilja ha.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>