

## DDS

### **Instrukcija**

Gyventi su diabetu gali būti sunku. Gali būti įvairių ir įvairaus stiprumo sunkumų ir problemų, susijusių su diabetu - nuo mažų sunkumų iki didžiulių gyvenimą veikiančių problemų. Toliau yra išvardinta 17 galimų problemų sričių, kurias gali patirti žmonės, sergantys diabetu. Galvodami apie **praėjusio vieno mėnesio laikotarpį**, pažymėkite, kiek kiekvienas iš tų išvardintų dalykų jums kėlė sunkumų ar stresą, apibraudami atitinkamą skaičių lentelėje.

Prašom atkreipti dėmesį, kad mes prašome nurodyti stiprumo lygį, kuriuo kiekviena iš išvardintų problemų paveikė Jūsų gyvenimą, o ne tai, ar tokia problema Jums iš viso buvo iškilusi. Jei manote, kad tam tikras dalykas jums visai nebuvo problema, tai apibraukite „1“, o jei jis buvo jums labai rimta problema per praėjusio vieno mėnesio laikotarpį, tai apibraukite „6“.

		<b>Visai ne problema</b>	<b>Nedidelė problema</b>	<b>Vidutinė problema</b>	<b>Gana rimta problema</b>	<b>Rimta problema</b>	<b>Labai rimta problema</b>
1.	Manau, kad diabetas atima per daug mano fizinės ir psichinės energijos kiekvieną dieną.	1	2	3	4	5	6
2.	Manau, kad mano gydytojas nežino pakankamai apie diabetą ir jo valdymą.	1	2	3	4	5	6
3.	Nesijaučiu užtikrintas savo gebėjimu kiekvieną dieną tinkamai kontroliuoti diabetą.	1	2	3	4	5	6
4.	Jaučiuosi piktas, išsigandęs ir / ar nusiminęs, kai galvoju apie savo gyvenimą su diabetu.	1	2	3	4	5	6
5.	Manau, kad mano gydytojas neduoda	1	2	3	4	5	6

	man pakankamai aiškių nurodymų, kaip valdyti savo diabetą.						
6.	Manau, kad nepakankamai dažnai matuoju savo cukraus kiekį kraujyje.	1	2	3	4	5	6
7.	Manau, kad man vis tiek išsivystys rimtos ilgalaikės diabeto komplikacijos, nesvarbu ką bedaryčiau.	1	2	3	4	5	6
8.	Manau, kad dažnai man nepavyksta pakankamai gerai laikytis kasdieninės diabeto savipriežiūros rutinos.	1	2	3	4	5	6
9.	Manau, kad mano draugai ir šeimos nariai nepakankamai palaiko mano diabeto savipriežiūros pastangas (pavyzdžiui, planuoja veiklą, kuri pažeidžia mano diabeto savipriežiūros reikalavimus ar skatina mane valgyti netinkamą maistą).	1	2	3	4	5	6
10.	Jaučiu, kad diabetas kontroliuoja mano gyvenimą.	1	2	3	4	5	6
11.	Manau, kad mano gydytojas nepakankamai rimtai atsižvelgia į	1	2	3	4	5	6

	mano rūpesčius dėl diabeto.						
12.	Manau, kad nepakankamai gerai laikaisi geros mitybos plano.	1	2	3	4	5	6
13.	Manau, kad mano draugai ir šeimos nariai nepakankamai įvertina, kaip sunku gali būti gyventi su diabetu.	1	2	3	4	5	6
14.	Jaučiuosi išsekęs dėl specialių reikalavimų, būtinų gyvenant su diabetu.	1	2	3	4	5	6
15.	Manau, kad neturiu gero gydytojo, pas kurį dėl savo diabeto galėčiau lankytis pakankamai dažnai.	1	2	3	4	5	6
16.	Nesijaučiu motyvuotas laikytis diabeto savipriežiūros reikalavimų.	1	2	3	4	5	6
17.	Manau, kad mano šeimos nariai ir draugai nesuteikia man pakankamai emocinio palaikymo, kokio aš norėčiau.	1	2	3	4	5	6