

DDS

સૂચનાઓ: ડાયાબિટીસ સાથે જીવવું ક્યારેક મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તેનાથી સંબંધિત ઘણી સમસ્યાઓ અને પરેશાનીઓ હોઈ શકે છે. એ સમસ્યાઓ અને પરેશાનીઓ સામાન્ય સમસ્યાથી લઈને ગંભીર પરેશાનીમા ફેરવાઈ શકે છે.

નીચે સૂચિબદ્ધ કરેલ 17 સંભવિત સમસ્યાનાં ક્ષેત્રો છે જે ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો અનુભવી શકે છે.

પાછલા મહિનામાં આ 17 વસ્તુઓમાંથી તમને પરેશાન કર્યા અથવા ચિંતામાં મૂક્યા હોય એવી સમસ્યાઓની તીવ્રતાને ધ્યાનમાં લો અને યોગ્ય નંબર પર વર્તુળ કરો.

મહેરબાની કરીને નોંધ કરો કે અમે તમને તમારા જીવનમાં દરેક વસ્તુ તમને પરેશાન કરી શકે છે તેની તીવ્રતા દર્શાવવા માટે કહી રહ્યા છીએ. તમારા માટે એ સમસ્યા વાસ્તવિક છે કે નહીં એ નથી પૂછતાં. જો તમને લાગે કે કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ તમારા માટે પરેશાની અથવા સમસ્યા નથી, તો તમે 1 નંબર ઉપર વર્તુળ કરશો. જો તે તમને ખૂબ જ પરેશાન કરતું હોય, તો તમે 6 નંબર ઉપર વર્તુળ કરી શકો છો.

		એ સમસ્યા નથી	એ નાની સમસ્યા છે	મધ્યમ સમસ્યા છે	થોડી ગંભીર સમસ્યા છે	ખરેખર ગંભીર સમસ્યા છે	અત્યંત ગંભીર સમસ્યા છે
1	એવું લાગે છે કે ડાયાબિટીસને લીધે દરરોજ મારામાંથી ઘણી માનસિક અને શારીરિક શક્તિ ઘટી રહી છે.	1	2	3	4	5	6
2	એવું લાગે છે કે મારા ડૉક્ટરને ડાયાબિટીસ અને ડાયાબિટીસની સંભાળ વિશે પૂરતી ખબર નથી.	1	2	3	4	5	6
3	જ્યારે હું ડાયાબિટીસ સાથે જીવવા વિશે વિચારું છું ત્યારે ગુસ્સો, ડર અને/અથવા હતાશા અનુભવું છું	1	2	3	4	5	6

4	એવું લાગે છે કે મારા ડૉક્ટર મને મારા ડાયાબિટીસને કાબૂમાં કેવી રીતે રાખવો તે અંગેના નિર્દેશો પૂરતી સ્પષ્ટતા સાથે આપતા નથી	1	2	3	4	5	6
5	મને એવું લાગે છે કે હું મારી બ્લડ સુગરનું યોગ્ય સમયાંતરે પરીક્ષણ કરતો નથી.	1	2	3	4	5	6
6	મને લાગે છે કે હું ઘણી વાર મારી ડાયાબિટીસની દિનચર્યા જાળવવામાં નિષ્ફળ રહું છું.	1	2	3	4	5	6
7	મને એવી લાગણી થાય છે કે મારા મિત્રો કે કુટુંબીજનો સ્વ-સંભાળના પૂરતા પ્રયત્નોમા સાથ આપતા નથી (દા.ત., મારા શેડ્યૂલ સાથે વિરોધાભાસ થાય એવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરે છે અને મને પ્રોત્સાહિત કરે છે કે "ખોટો" ખોરાક ખાઓ).	1	2	3	4	5	6
8	એવું લાગે છે કે ડાયાબિટીસ મારા જીવનને નિયંત્રિત કરે છે.	1	2	3	4	5	6
9	એવું લાગે છે કે મારા ડૉક્ટર મારી ચિંતાઓને ગંભીરતાપૂર્વક લેતા નથી	1	2	3	4	5	6
10	મારી રોજ-બ-રોજની ડાયાબિટીસને કાબૂમાં કરવાની ક્ષમતામાં આત્મવિશ્વાસ અનુભવાતો નથી	1	2	3	4	5	6
11	મને લાગે છે કે હું કંઈ પણ કરીશ તો પણ લાંબા ગાળે ગંભીર સમસ્યા થશે.	1	2	3	4	5	6

12	મને લાગે છે કે હું એક સારી ભોજન યોજનાને પૂરતાં પ્રમાણમાં અનુસરી શક્તો નથી.	1	2	3	4	5	6
13	મને એવી લાગણી થાય છે કે મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો ડાયાબિટીસ સાથે જીવવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે એ વાતને ધ્યાનમાં લેતાં નથી.	1	2	3	4	5	6
14	મને એવી લાગણી થાય છે કે ડાયાબિટીસની બિમારી સાથે જીવવું ખૂબ મુશ્કેલ થઈ ગયું છે.	1	2	3	4	5	6
15	એવું લાગે છે કે મારી પાસે કોઈ ડૉક્ટર નથી જેને હું મારા ડાયાબિટીસ માટે નિયમિતપણે મળી શકું.	1	2	3	4	5	6
16	મારી જાતને ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખવા માટે પ્રેરિત અનુભવતો નથી	1	2	3	4	5	6
17	એવું લાગે છે કે મિત્રો અથવા કુટુંબ મને ભાવનાત્મક ટેકો જે હું ઈચ્છું છું તે આપતા નથી.	1	2	3	4	5	6

© બિહેવિયરલ ડાયાબિટીસ સંસ્થા. બધા હકો અમારી પાસે રાખેલા છે. કોપીરાઈટ ધારક/વિકાસકર્તાએ આમાં પ્રશ્નાવલી પુનઃઉત્પાદિત કરવાની પરવાનગી આપી છે માર્ગદર્શન. માર્ગદર્શિકાના વાચકોને ક્લિનિકલ ઉપયોગ અને બિન-વ્યાવસાયિક સંશોધન હેતુઓ માટે પ્રશ્નાવલીનું પુનઃઉત્પાદન કરવાની પરવાનગી છે. માર્ગદર્શિકાના વાચકો વ્યવસાયિક સંશોધન હેતુઓ માટે પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરવાની પરવાનગી નથી અને આમ કરવા માટે કોપિરાઈટ ધારક/વિકાસકર્તા પાસેથી પરવાનગી લેવી આવશ્યક છે.