

T1-DDS

Instrukcija

Gyventi su 1 tipo diabetu gali būti sunku. Toliau yra išvardinti įvairūs galintys kelti stresą dalykai, kuriuos išgyvena 1 tipo diabetu sergantys žmonės. Galvodami apie **praėjusio vieno mėnesio laikotarpį**, pažymėkite, koku laipsniu kiekvienas iš tų išvardintų dalykų jums kėlė sunkumų, apibraudami atitinkamą skaičių lentelėje. Pavyzdžiui, jei manote, kad tam tikras dalykas jums visai nebuvo problema per praėjusio mėnesio laikotarpį, tai apibraukite „1“, o jei jis buvo jums labai rimta problema, tai apibraukite „6“.

| | | Visai ne problema | Nedidelė problema | Vidutinė problema | Gana rimta problema | Rimta problema | Labai rimta problema |
|----|---|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------|----------------------|
| 1. | Manau, kad nesu toks įgudęs diabeto valdyme, koks turėčiau būti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | Manau, kad savo mitybą kontroliuoju ne taip atidžiai, kaip reikėtų. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | Manau, kad ne taip gerai pastebiu hipoglikemijos požymius, kaip anksčiau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Manau, kad žmonės ima su manimi elgtis kitaip, kai sužino, jog sergu diabetu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | Jaučiuosi nusivylęs, kai matau didelį gliukozės lygį kraujyje, kurio priežasčių negaliu paaiškinti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | Manau, kad mano šeimos nariai ir draugai per daug sureikšmina mano diabetą. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Manau, kad negaliu savo gydytojui, | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| | besirūpinančiam mano diabetu, pasakyti viską, ką galvoju. | | | | | | |
| 8. | Manau, kad naudoju mažiau insulino, nei turėčiau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Manau, kad yra per daug su diabetu susijusios įrangos ir priemonių, kurias visuomet turiu turėti su savimi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Jaučiu, kad turiu slėpti nuo kitų žmonių, jog sergu diabetu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | Manau, kad mano draugai ir šeimos nariai jaudinasi dėl mano hipoglikemijų daugiau, negu aš norėčiau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | Manau, kad nematuoju savo gliukozės lygio kraujyje taip dažnai, kaip turbūt turėčiau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | Nerimauju, kad man išsivystys rimtos ilgalaikės diabeto kompliakacijos, nesvarbu kaip besistengčiau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. | Manau, kad negaunu pakankamai pagalbos apie diabeto valdymą, kurios man reiktų, iš gydytojo, besirūpinančio mano diabetu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | Bijau, kad miego metu mane gali | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| | ištikti stipri hipoglikemija. | | | | | | |
| 16. | Jaučiu, kad mintys apie maistą ir valgymą valdo mano gyvenimą. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | Manau, kad mano šeimos nariai ir draugai laiko mane labiau pažeidžiamu ar ligotu, nei iš tiesų esu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | Manau, kad gydytojas, kuris rūpinasi mano diabetu, iš tiesų nesupranta, ką reiškia gyventi su diabetu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. | Nerimauju, kad dėl diabeto mažiau dominsiu darbdavius. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | Manau, kad mano šeimos nariai ir draugai elgiasi lyg būtų „diabeto policija“ (per daug rūpinasi ir vargina mane) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. | Jaučiu, kad privalau būti tobulas, kontroliuodamas savo diabetą. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. | Nerimauju, kad gali ištikti stipri hipoglikemija, kai vairuoju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. | Manau, kad praradau valgymo kontrolę. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. | Manau, kad žmonės mažiau galvos apie mane patį, kaip žmogų, jei žinos, kad sergu diabetu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. | Manau, kad nesvarbu kaip stipriai besistengčiau kontroliuoti savo diabetą, vis tiek tai niekada nebus pakankamai gerai. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. | Manau, kad mano gydytojas, besirūpinantis mano diabetu, nežino pakankamai apie diabetą ir jo valdymą. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. | Manau, kad niekada negaliu jaustis saugus nuo galimybės patirti stiprią hipoglikemiją. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. | Manau, kad skiriu nepakankamai dėmesio savo diabeto valdymui, kiek turbūt turėčiau skirti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |