

ਸੈਕਸ਼ਨ F: ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

F-1. ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ, ਹੇਠਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ?

	ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ	ਛੋਟੀ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਕੁਝ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ
a. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਾਨਸਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ	1	2	3	4	5	6
b. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ	1	2	3	4	5	6
c. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	1	2	3	4	5	6
d. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸੇਧ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ	1	2	3	4	5	6
e. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਅਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਹੀ	1	2	3	4	5	6
f. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਿਹਾ/ਹੀ ਹਾਂ	1	2	3	4	5	6
g. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਖ਼ੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ	1	2	3	4	5	6
h. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ	1	2	3	4	5	6
i. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ	1	2	3	4	5	6
j. ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦਿਹਾੜੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਣਾ	1	2	3	4	5	6
k. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰ ਲਵਾਂ, ਆਖਰਕਾਰ ਮੈਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	1	2	3	4	5	6

	ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ	ਛੋਟੀ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਕੁਝ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ
l. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਹੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਹੀ	1	2	3	4	5	6
m. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	1	2	3	4	5	6
n. ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	1	2	3	4	5	6
o. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਿਲ ਸਕਾਂ	1	2	3	4	5	6
p. ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਖੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ	1	2	3	4	5	6
q. ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	4	5	6