

## Diabetes Distress Scale

ہدایات: ذیابیطس / شوگر کے ساتھ بعض اوقات مشکل ہو سکتا ہے۔ ذیابیطس / شوگر سے متعلق کئی مسائل اور مشکلات ہو سکتی ہیں جنکی شدت میں بہت زیادہ فرق ہو سکتا ہے۔ یہ مسائل معمولی نوعیت کی مشکلات سے لے کر زندگی کی بڑی مشکلات ہو سکتی ہیں نیچے 17 ممکنہ مسائل دے گئے ہیں جو کہ ذیابیطس / شوگر میں مبتلا افراد کو درپیش ہو سکتے ہیں ہر اس درجے پر غور کیجئے جس پر ہر بیان نے آپ کو پچھلے مہینے میں رنجیدہ یا پریشان کیا ہو اور مناسب نمبر کے گرد دائرہ لگائیے۔

براہ مہربانی یہ دھیان میں کر رہیے کہ ہم آپ سے ہر بیان کے اس درجے کی نشاندہی کرنے کا کہہ رہے ہیں جس حد تک پر بیان آپ کی زندگی میں پریشانی کا باعث بنا ہونہ کہ یہ کہ وہ بیان محض آپ کے لئے درست ہے اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ کوئی مخصوص بیان آپ کے لیے پریشانی دہہ یا مسئلہ کا باعث نہیں تو 1 دائرہ لگائیں گے اگر یہ آپ کے لیے بہت زیادہ پریشان کن ہو تو 6 کے گرد دائرہ لگا سکتے ہیں۔

نمبر شمار	مسائل	مسئلہ نہیں	کسی حد تک مسئلہ نہیں	درمیانی حد تک مسئلہ	قدر مسئلہ	سگین مسئلہ	بہت سگین مسئلہ
1	محسوس ہوتا ہے کہ ذیابیطس / شوگر ہر روز میری ذہنی اور جسمانی توانائی کو بہت زیادہ ختم کر رہی ہے۔	1	2	3	4	5	6
2	محسوس ہوتا ہے کہ میرا معالج / ڈاکٹر ذیابیطس کی احتیاط کے بارے میں زیادہ نہیں جانتا۔	1	2	3	4	5	6
3	جب میں ذیابیطس / شوگر کے ساتھ رہنے کا سہتا / سوچتی ہوں تو مجھے غصہ، خوف اور افسردگی کا احساس ہوتا ہے۔	1	2	3	4	5	6
4	محسوس ہوتا ہے کہ میرا ڈاکٹر مجھے ذیابیطس / شوگر سے متعلق دیکھ بھال کے لیے کافی واضح ہدایات نہیں دیتا۔	1	2	3	4	5	6
5	محسوس ہوتا ہے کہ میں اپنے خون میں شکر کی مقدار کی جانچ زیادہ دفعہ نہیں کرتا / کرتی۔	1	2	3	4	5	6
6	محسوس ہوتا ہے کہ میں اپنی ذیابیطس / شوگر کے پرہیز میں اکثر ناکام ہو رہی ہوں۔	1	2	3	4	5	6
7	محسوس ہوتا ہے کہ دوست اور خاندان والے میری ذاتی احتیاط کی کوششوں میں بہت حد تک مدد نہیں کرتے (مثال کے طور پر ایسی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنا جو کہ میرے روزمرہ کے لائحہ عمل سے متضاد ہوں مجھے غلط خوراک کھانے پر حوصلہ افزائی کرنا)	1	2	3	4	5	6

6	5	4	3	2	1	محسوس ہوتا کہ ذیابیطس / شوگر میری زندگی کو قابو کرتی ہے۔	8
6	5	4	3	2	1	محسوس ہوتا ہے کہ میرا معالج میرے خدشات کو کافی سنجیدگی سے نہیں لیتا۔	9
6	5	4	3	2	1	ذیابیطس / شوگر کی روزانہ دیکھ بھال کی صلاحیت میں اعتماد محسوس نہ کرنا۔	10
6	5	4	3	2	1	چاہے میں کچھ بھی کر لوں مجھے طویل دور اپنے کی شدی پیچیدگیاں ہو جائیں گی۔	11
6	5	4	3	2	1	محسوس ہوتا کہ میں اچھا کھانے کی منصوبہ بندی پر صحیح جم کر عمل نہیں کر رہا / رہی ہوں۔	12
6	5	4	3	2	1	محسوس ہوتا کہ دوست یا خاندان کے افراد اس بات کو صحیح طرح سے نہیں سمجھتے کہ ذیابیطس / شوگر کے ساتھ رہنا کتنا مشکل ہو سکتا ہے۔	13
6	5	4	3	2	1	ذیابیطس / شوگر کے تقاضوں کے ساتھ رہنے کے احساس کا حاوی ہونا۔	14
6	5	4	3	2	1	احساس کہ میرے پاس وہ معالج نہیں جس سے میں اپنی ذیابیطس / شوگر کا معائنہ کروانے کے لئے باقاعدگی سے مل سکوں۔	15
6	5	4	3	2	1	ذیابیطس / شوگر کی خود دیکھ بھال جاری رکھنے کے لئے اپنے میں تحریک محسوس نہیں کرتا / کرتی۔	16
6	5	4	3	2	1	محسوس ہوتا کہ دوست اور خاندان والے مجھے وہ جذباتی سہارا نہیں دیتے جو مجھے چاہیے۔	17