

SKALA FÖR ATTITYDER OCH BETEENDEN KRING HYPOGLYKEMI (HABS)

ANVISNINGAR: Kryssa för den ruta som bäst motsvarar hur mycket du håller med eller inte håller med om vart och ett av de olika påståendena nedan vad gäller dina nuvarande känslor kring hypoglykemi (lågt blodsocker).

	Håller inte alls med	Håller inte med	Varken eller	Håller med	Håller helt med
1. För att undvika allvarliga problem med lågt blodsocker brukar jag hålla blodsockret på en högre nivå än jag förmodligen borde.					
2. Jag är livrädd för att svimma på allmän plats på grund av en episod med lågt blodsocker.					
3. Vid minsta antydning till ”konstiga” känslor vidtar jag snabbt åtgärder för att höja mitt blodsocker, utan att ens bry mig om att testa.					
4. Jag litar på att jag kan undvika allvarliga problem med lågt blodsocker när jag kör bil.					
5. Jag vågar inte gå hemifrån om jag inte har med mig ett stort reservförråd för att kunna höja blodsockret.					
6. Jag litar på att jag kan undvika allvarliga problem med lågt blodsocker när jag är ensam.					
7. Jag oroar mig så ofta för risken att få en episod med lågt blodsocker att det är svårt för mig att någonsin vara glad.					
8. Jag litar på att jag kan uppmärksamma och reagera på lågt blodsocker innan det blir för lågt.					
9. Jag är livrädd för att skada mig själv eller någon annan på grund av en episod med lågt blodsocker.					
10. För att undvika allvarliga problem med lågt blodsocker äter eller dricker jag mycket oftare än jag egentligen behöver.					
11. Jag litar på att jag kan undvika allvarliga problem med lågt blodsocker när jag tränar.					

12. För att undvika allvarliga problem med lågt blodsocker håller jag mig i närheten av mitt hem mer än jag egentligen skulle vilja.					
13. Om jag tror att mitt blodsocker är för lågt börjar jag äta och äta och slutar inte förrän jag mår bättre.					
14. Jag litar på att jag kan undvika allvarliga problem med lågt blodsocker när jag befinner mig på allmän plats.					