

PAGKA-BALISA SA DIYABETES (DIABETES DISTRESS SCALE)

PANUTO: Minsan mahirap ang pamumuhay ng mayroong diabetes. Maaaring maraming problema at abala ang maidudulot ng diabetes at magkakaiba pa ang mga ito ng kalubhaan. Ang mga nararanasang problema ay maaaring magmula ito sa maliit na abala hanggang sa malalaking pasakit sa buhay. Nakalista sa ibaba ang dalawang (2) potensyal na pagmulan ng problema na maaaring maranasan ng mga taong may diabetes. Isaalang-alang ang antas kung saan ang bawat isa sa dalawang (2) pagpipilian ay maaaring nahirapan o nakaabala sa iyo noong NAKARAAN NA BUWAN at bilugan ang naangkop na numero.

Pakitandaan na hinihingi lang namin sa iyo na ipahiwatig na antas kung ang naka-saad ang maaaring nakakaabala sa iyong buhay, HINDI kung ito ay totoo lamang sa iyo. Kung sa tingin mo ay hindi nakakaabala o hindi suliranin para sa iyo ang isang bagay, bilugan mo ang numerong isa (1). Kung ito naman ay lubhang nakakainis at nakaabala sa iyo, maaaring bilugan ang numerong anim (6).

	Hindi Problema	Maliit na problema	Katamtam-ang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
--	----------------	--------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------

1. Pakiramdam na nalulula sa mga dapat sundin sa isang pamumuhay na may diabetes	1	2	3	4	5	6
2. Pakiramdam na hindi ko nasusundan ang aking gawaing pang diabetes.	1	2	3	4	5	6

PAGKA-BALISA SA DIYABETES (DIABETES DISTRESS SCALE)

PANUTO: Minsan mahirap ang pamumuhay ng mayroong diabetes. Maaaring maraming problema at abala ang maidudulot ng diabetes at magkakaiba pa ang mga ito ng kalubhaan. Ang mga nararanasang problema ay maaaring magmula ito sa maliit na abala hanggang sa malalaking pasakit sa buhay. Nakalista sa ibaba ang dalawang (2) potensyal na pagmulan ng problema na maaaring maranasan ng mga taong may diabetes. Isaalang-alang ang antas kung saan ang bawat isa sa dalawang (2) pagpipilian ay maaaring nahirapan o nakaabala sa iyo noong NAKARAAN NA BUWAN at bilugan ang naangkop na numero.

Pakitandaan na hinihingi lang namin sa iyo na ipahiwatig na antas kung ang naka-saad ang maaaring nakakaabala sa iyong buhay, HINDI kung ito ay totoo lamang sa iyo. Kung sa tingin mo ay hindi nakakaabala o hindi suliranin para sa iyo ang isang bagay, bilugan mo ang numerong isa (1). Kung ito naman ay lubhang nakakainis at nakaabala sa iyo, maaaring bilugan ang numerong anim (6).

	Hindi Problema	Maliit na problema	Katamtam-ang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
--	----------------	--------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------

1.Pakiramdam na ang Diyabetes ay kinukuha ng labis ang aking mental at pisikal na enerhiya araw-araw	1	2	3	4	5	6
2.Pakiramdam na walang sapat na kaalaman ang aking Doktor tungkol sa Diyabetes at sa pangangalaga nito.	1	2	3	4	5	6
3.Nakakaramdam ng galit, takot, o panlulumo kapag naiisip ko ang pagkakaroon ng Diyabetes.	1	2	3	4	5	6
4.Pakiramdam na hindi ako binibigyan ng aking Doktor ng sapat at malinaw na direksyon kung paano	1	2	3	4	5	6

**PAGKA-BALISA SA DIYABETES
(DIABETES DISTRESS SCALE)**

PANUTO: Minsan mahirap ang pamumuhay ng mayroong diabetes. Maaaring maraming problema at abala ang maidudulot ng diabetes at magkakaiba pa ang mga ito ng kalubhaan. Ang mga nararanasang problema ay maaaring magmula ito sa maliit na abala hanggang sa malalaking pasakit sa buhay. Nakalista sa ibaba ang dalawang (2) potensyal na pagmulan ng problema na maaaring maranasan ng mga taong may diabetes. Isaalang-alang ang antas kung saan ang bawat isa sa dalawang (2) pagpipilian ay maaaring nahirapan o nakaabala sa iyo noong **NAKARAAN NA BUWAN** at bilugan ang naangkop na numero.

Pakitandaan na hinihingi lang namin sa iyo na ipahiwatig na antas kung ang naka-saad ang maaaring nakakaabala sa iyong buhay, **HINDI** kung ito ay totoo lamang sa iyo. Kung sa tingin mo ay hindi nakakaabala o hindi suliranin para sa iyo ang isang bagay, bilugan mo ang numerong isa (1). Kung ito naman ay lubhang nakakainis at nakaabala sa iyo, maaaring bilugan ang numerong anim (6).

	Hindi Problema	Maliit na problema	Katamtam-ang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
--	----------------	--------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------

aaksyonan ang aking Diyabetes.						
5. Pakiramdam na hindi ako nagtetest ng aking asukal madalas at sapat.	1	2	3	4	5	6
6. Pakiramdam na hindi ko nasusunod ang aking diabetes routine	1	2	3	4	5	6
7. Pakiramdam na ang aking mga kaibigan o pamilya ay walang suporta sa mga pangangalaga ng sarili (hal. Pagplano ng mga aktibidad na salungat sa aking schedule, pagkain ng “maling” pagkain)	1	2	3	4	5	6
8. Pakiramdam na kinokontrol ng	1	2	3	4	5	6

PAGKA-BALISA SA DIYABETES (DIABETES DISTRESS SCALE)

PANUTO: Minsan mahirap ang pamumuhay ng mayroong diabetes. Maaaring maraming problema at abala ang maidudulot ng diabetes at magkakaiba pa ang mga ito ng kalubhaan. Ang mga nararanasang problema ay maaaring magmula ito sa maliit na abala hanggang sa malalaking pasakit sa buhay. Nakalista sa ibaba ang dalawang (2) potensyal na pagmulan ng problema na maaaring maranasan ng mga taong may diabetes. Isaalang-alang ang antas kung saan ang bawat isa sa dalawang (2) pagpipilian ay maaaring nahirapan o nakaabala sa iyo noong NAKARAAN NA BUWAN at bilugan ang naangkop na numero.

Pakitandaan na hinihingi lang namin sa iyo na ipahiwatig na antas kung ang naka-saad ang maaaring nakakaabala sa iyong buhay, HINDI kung ito ay totoo lamang sa iyo. Kung sa tingin mo ay hindi nakakaabala o hindi suliranin para sa iyo ang isang bagay, bilugan mo ang numerong isa (1). Kung ito naman ay lubhang nakakainis at nakaabala sa iyo, maaaring bilugan ang numerong anim (6).

	Hindi Problema	Maliit na problema	Katamtam-ang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
--	----------------	--------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------

diabetes ang aking buhay						
9. Pakiramdam na hindi sineseryo ng aking doctor ang aking mga pag-aalala	1	2	3	4	5	6
10. Walang kompyansa sa aking sarili sa pang-araw-araw na kakayahan i-manage ang aking diabetes	1	2	3	4	5	6
11. Pakiramdam na magkakaran parin ako ng malubhang pang-matagalang komplikasyon ng diabetes kahit anong gawin ko	1	2	3	4	5	6
12. Pakiramdam na hindi ako sumusunod ng masinsinan sa isang mabuting meal plan	1	2	3	4	5	6

PAGKA-BALISA SA DIYABETES (DIABETES DISTRESS SCALE)

PANUTO: Minsan mahirap ang pamumuhay ng mayroong diabetes. Maaaring maraming problema at abala ang maidudulot ng diabetes at magkakaiba pa ang mga ito ng kalubhaan. Ang mga nararanasang problema ay maaaring magmula ito sa maliit na abala hanggang sa malalaking pasakit sa buhay. Nakalista sa ibaba ang dalawang (2) potensyal na pagmulan ng problema na maaaring maranasan ng mga taong may diabetes. Isaalang-alang ang antas kung saan ang bawat isa sa dalawang (2) pagpipilian ay maaaring nahirapan o nakaabala sa iyo noong NAKARAAN NA BUWAN at bilugan ang naangkop na numero.

Pakitandaan na hinihingi lang namin sa iyo na ipahiwatig na antas kung ang naka-saad ang maaaring nakakaabala sa iyong buhay, HINDI kung ito ay totoo lamang sa iyo. Kung sa tingin mo ay hindi nakakaabala o hindi suliranin para sa iyo ang isang bagay, bilugan mo ang numerong isa (1). Kung ito naman ay lubhang nakakainis at nakaabala sa iyo, maaaring bilugan ang numerong anim (6).

	Hindi Problema	Maliit na problema	Katamtam-ang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
--	----------------	--------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------

13. Pakiramdam na hindi naaappreciate ng mga kaibigan o pamilya kung gaano kahirap ang mabuhay nang may diabetes	1	2	3	4	5	6
14. Pakiramdam na nalulula sa mga dapat sundin sa isang pamumuhay na may diabetes	1	2	3	4	5	6
15. Pakiramdam na wala akong doctor na maaari kong pag-followup na madalas para sa aking diabetes	1	2	3	4	5	6
16. Hindi nararamdaman ang pagkagana na panatilihin ang pansariling pamamahala ng diabetes.	1	2	3	4	5	6

PAGKA-BALISA SA DIYABETES
(DIABETES DISTRESS SCALE)

PANUTO: Minsan mahirap ang pamumuhay ng mayroong diabetes. Maaaring maraming problema at abala ang maidudulot ng diabetes at magkakaiba pa ang mga ito ng kalubhaan. Ang mga nararanasang problema ay maaaring magmula ito sa maliit na abala hanggang sa malalaking pasakit sa buhay. Nakalista sa ibaba ang dalawang (2) potensyal na pagmulan ng problema na maaaring maranasan ng mga taong may diabetes. Isaalang-alang ang antas kung saan ang bawat isa sa dalawang (2) pagpipilian ay maaaring nahirapan o nakaabala sa iyo noong NAKARAAN NA BUWAN at bilugan ang naangkop na numero.

Pakitandaan na hinihingi lang namin sa iyo na ipahiwatig na antas kung ang naka-saad ang maaaring nakakaabala sa iyong buhay, HINDI kung ito ay totoo lamang sa iyo. Kung sa tingin mo ay hindi nakakaabala o hindi suliranin para sa iyo ang isang bagay, bilugan mo ang numerong isa (1). Kung ito naman ay lubhang nakakainis at nakaabala sa iyo, maaaring bilugan ang numerong anim (6).

	Hindi Problema	Maliit na problema	Katamtam-ang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
--	----------------	--------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------

17. Pakiramdam na ang aking mga kaibigan at kamag-anak ay hindi nagbibigay ng emosyon na suporta na aking gusto.	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---