

প্রোটোকল নং: \_\_\_\_\_ প্লিনিং নং: \_\_\_\_\_ অংশগ্রহণকারী নং: \_\_\_\_\_  
 অধ্যয়নস্থল নং: \_\_\_\_\_ সাক্ষাৎ: \_\_\_\_\_ তারিখ: \_\_\_\_\_-20\_\_\_\_ DDS1.1

### DDS

**নির্দেশাবলী:** ডায়াবিটিস নিয়ে জীবন কাটানো কখনো কখনো কঠিন হয়ে উঠতে পারে। ডায়াবিটিস নিয়ে বহু সমস্যা ও ঝামেলা হতে পারে আর তার তীব্রতা ক্ষেত্র বিশেষে ভিন্ন হতে পারে। সমস্যার পরিসীমা ছোট ঝামেলা থেকে বড় আকারে জীবন সংকট পর্যন্ত হতে পারে। ডায়াবিটিস রোগীরা সম্মুখীন হতে পারেন এমন 17টি সম্ভাব্য সমস্যার তালিকা নিচে দেওয়া হল। 17টি আইটেমের প্রতিটি গত মাসে যে মাত্রায় আপনাকে পীড়িত বা বিব্রত করে থাকতে পারে তার কথা বিবেচনা করুন এবং যথাযথ সংখ্যাটিতে গোল দাগ দিন।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে আমরা আপনাকে আপনার জীবনে প্রতিটি বিষয়ের ক্ষেত্রে সেটি কতটা বিব্রত করে থাকতে পারে তার মাত্রাকে চিহ্নিত করতে বলছি, বিষয়টি কেবল আপনার জন্য সত্য কিনা তা চিহ্নিত করা যথেষ্ট নয়। আপনার যদি মনে হয় কোনো নির্দিষ্ট বিষয় আপনাকে বিব্রত করতে বা সমস্যায় ফেলতে পারেনি তাহলে "1"-এ গোল দাগ দেবেন। যদি আপনাকে প্রবলভাবে বিব্রত করে থাকে, তাহলে আপনি "6"-এ গোল দাগ দেবেন।

	কোনো সমস্যা করে নি	সামান্য সমস্যা করেছে	মাঝারি সমস্যা করেছে	কিছুটা গুরুতর সমস্যা করেছে	গুরুতর সমস্যা করেছে	অতি গুরুতর সমস্যা করেছে
1. মনে হয় ডায়াবিটিস প্রতি দিন আমার শারীরিক ও মানসিক শক্তিকে শুষে নিচ্ছে।	1	2	3	4	5	6
2. মনে হয় আমার ডাক্তার ডায়াবিটিস এবং ডায়াবিটিসের যত্ন সম্পর্কে যথেষ্ট জানেন না।	1	2	3	4	5	6
3. আমার প্রতিদিনের ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা নিয়ে আমি আত্মবিশ্বাসী নই।	1	2	3	4	5	6
4. যখন ভাবি ডায়াবিটিস নিয়ে আমায় বাঁচতে হবে তখন রাগ হয়, ভয় হয়, এবং/অথবা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি।	1	2	3	4	5	6
5. মনে হয় আমার ডাক্তার আমার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণ করতে যথেষ্ট পরিষ্কারভাবে নির্দেশ দিচ্ছেন না।	1	2	3	4	5	6
6. মনে হয় আমি যথেষ্ট ঘনঘন আমার ব্লাড-সুগার পরীক্ষা করছি না।	1	2	3	4	5	6
7. মনে হয় আমি যাই করি না কেন, শেষে আমার গুরুতর দীর্ঘ মেয়াদি জটিলতা দেখা দেবে।	1	2	3	4	5	6
8. মনে হয় আমি প্রায়শই আমার ডায়াবিটিস রুটিন মানি না।	1	2	3	4	5	6

পরিচালকের নামের আদ্যক্ষর \_\_\_\_\_  
 তারিখ (DD/MM/YYYY) \_\_\_\_\_

প্রোটোকল নং: \_\_\_\_\_ প্লিনিং নং: \_\_\_\_\_ অংশগ্রহণকারী নং: \_\_\_\_\_  
 অধ্যয়নস্থল নং: \_\_\_\_\_ সাক্ষাৎ: \_\_\_\_\_ তারিখ: \_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_ DDS1.1

	কোনো সমস্যা করে নি	সামান্য সমস্যা করেছে	মাঝারি সমস্যা করেছে	কিছুটা গুরুতর সমস্যা করেছে	গুরুতর সমস্যা করেছে	অতি গুরুতর সমস্যা করেছে
9. মনে হয় নিজের ঘন্টা নেওয়ার চেষ্টায় বন্ধু বা পরিবার যথেষ্ট সাহায্য করে না।	1	2	3	4	5	6
10. মনে হয় ডায়াবিটিস আমার জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করছে।	1	2	3	4	5	6
11. মনে হয় আমার ডাক্তার আমার উদ্বেগকে যথেষ্ট গুরুত্ব দেন না।	1	2	3	4	5	6
12. মনে হয় আমি কোনো ভালো আহার পরিকল্পনা উপযুক্তভাবে মেনে চলতে পারছি না।	1	2	3	4	5	6
13. মনে হয় আমার বন্ধুরা বা পরিবার মানে না যে ডায়াবিটিস নিয়ে বাঁচা কর্তৃত কঠিন।	1	2	3	4	5	6
14. মনে হয় ডায়াবিটিস নিয়ে বাঁচার চাহিদায় আমি বিহুল হয়ে পড়েছি।	1	2	3	4	5	6
15. মনে হয় আমার কাছে তেমন ডাক্তার নেই যাকে আমি নিয়মিত আমার ডায়াবিটিস নিয়ে দেখাতে পারি।	1	2	3	4	5	6
16. আমার ডায়াবিটিসের উপর আমার নিজের নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে অনুপ্রাণিত হতে পারছি না।	1	2	3	4	5	6
17. মনে হয় আমার বন্ধু বা পরিবার আমাকে আমার পছন্দমতো মানসিক সাহায্য করতে পারে না।	1	2	3	4	5	6