

DDS

നിർദ്ദേശങ്ങൾ: പ്രമേഹ രോഗവുമായി ജീവിക്കുന്നത് ചിലപ്പോഴൊക്കെ പ്രയാസമേറിയ ഒരു കാര്യമാണ്. പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളും തടസ്സങ്ങളും ഉണ്ടായേക്കാം, അതിന്റെ തീവ്രത പ്രകടമായ തോതിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ ചെറിയ തടസ്സങ്ങൾ മുതൽ വലിയ ജീവിത ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വരയാകാം. പ്രമേഹമുള്ള ആളുകൾക്ക് അനുഭവപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ള 17 പ്രശ്ന മേഖലകളാണ് ചുവടെ ലിസ്റ്റ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഈ 17 പ്രസ്താവനകളിൽ ഓരോന്നും കഴിഞ്ഞ ഒരു മാസ കാലയളവിൽ നിങ്ങളെ എത്രത്തോളം വിഷമിപ്പിക്കുകയോ അലട്ടുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകാം എന്നത് പരിഗണിച്ചു കൊണ്ട് ഉചിതമായ സംഖ്യയിൽ വൃത്തം വരയ്ക്കുക.

ഓരോ പ്രസ്താവനയും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങളെ എത്രത്തോളം അലട്ടുന്നുണ്ടാകാം എന്നത് സൂചിപ്പിക്കാനാണെന്നും, അല്ലാതെ അത് നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ കേവലം ശരിയാണോ എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാനല്ലെന്നുമുള്ള കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒരു പ്രത്യേക പ്രസ്താവന നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ശല്യമോ പ്രശ്നമോ അല്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ "1" എന്ന സംഖ്യയിൽ വൃത്തം വരയ്ക്കും. ഇത് നിങ്ങളെ വളരെയധികം അലട്ടുന്നതാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് "6" എന്ന സംഖ്യയിൽ വൃത്തം വരയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

	ഒരു പ്രശ്നമല്ല	നേരിയ തോതിൽ പ്രശ്നമാണ്	മിതമായ തോതിൽ പ്രശ്നമാണ്	ഏറെക്കുറെ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നമാണ്	ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ്	വളരെ ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ്
1. പ്രമേഹം എല്ലാ ദിവസവും എന്റെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഊർജ്ജം വളരെയധികം കവർന്നെടുക്കുന്നു എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
2. എന്റെ ഡോക്ടർക്ക് പ്രമേഹത്തെ കുറിച്ചും പ്രമേഹ പരിചരണത്തെ കുറിച്ചും വേണ്ടത്ര അറിവില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
3. പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള എന്റെ ദൈനംദിന ശേഷിയിൽ എനിക്ക് ആത്മവിശ്വാസം തോന്നുന്നില്ല.	1	2	3	4	5	6
4. പ്രമേഹ രോഗവുമായി ജീവിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കുമ്പോൾ ദേഷ്യവും ഭയവും ഒപ്പം/അല്ലെങ്കിൽ വിഷാദവും തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
5. എന്റെ പ്രമേഹം എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം എന്നതിനെ കുറിച്ച് എന്റെ ഡോക്ടർ എനിക്ക് വേണ്ടത്ര വ്യക്തമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
6. എന്റെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ നിരക്ക് വേണ്ടത്ര ആവൃത്തിയിൽ ഞാൻ പരിശോധിക്കുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
7. ഞാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്താലും, ഗുരുതരമായ ദീർഘകാല സങ്കീർണതകളിൽ ഞാൻ എത്തിച്ചേരും എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
8. എന്റെ പ്രമേഹ സംബന്ധമായ ദിനചര്യകൾ ചെയ്യുന്നതിൽ ഞാൻ പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെടുകയാണെന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6

പ്രോട്ടോക്കോൾ #:

സ്ക്രീനിംഗ് നമ്പർ:

പഠന വിധേയമാകുന്ന വ്യക്തിയുടെ നമ്പർ:

സൈറ്റ് നമ്പർ:

സന്ദർശനം: _____ തീയതി: --20 DDS1.1

	ഒരു പ്രശ്നമല്ല	നേരിയ തോതിൽ പ്രശ്നമാണ്	മിതമായ തോതിൽ പ്രശ്നമാണ്	ഏറെക്കുറെ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നമാണ്	ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ്	വളരെ ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ്
9. എന്റെ സ്വയം പരിചരണ ശ്രമങ്ങളിൽ എന്റെ സുഹൃത്തുക്കളോ കുടുംബാംഗങ്ങളോ എന്നിക്ക് വേണ്ടത്ര പിന്തുണ നൽകുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു (ഉദാ: എന്റെ ഷെഡ്യൂളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്താൽ, "തെറ്റായ" ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാൻ എന്നെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ).	1	2	3	4	5	6
10. പ്രമേഹം എന്റെ ജീവിതത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
11. എന്റെ ഡോക്ടർ എന്റെ ആശങ്കകളെ വേണ്ടത്ര ഗൗരവത്തോടെ കാണുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
12. വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയോടെ ഞാനൊരു നല്ല ഭക്ഷണ പദ്ധതി പിന്തുടരുന്നില്ലെന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
13. പ്രമേഹ രോഗവുമായി ജീവിക്കുന്നത് എത്രത്തോളം ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കാം എന്നത് സുഹൃത്തുക്കളോ കുടുംബാംഗങ്ങളോ വേണ്ടത്ര മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
14. പ്രമേഹ രോഗവുമായി ജീവിക്കുന്നത് മൂലം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടി വരുന്ന കാര്യങ്ങളല്ലാതെ മറ്റെന്തിനെ കുറിച്ചും എനിക്ക് ചിന്തിക്കാനോ പ്രവർത്തിക്കാനോ കഴിയുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
15. എന്റെ പ്രമേഹ രോഗ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് പതിവായി ഉപദേശം തേടാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ഡോക്ടർ എനിക്ക് ഇല്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
16. എന്റെ പ്രമേഹ രോഗം സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം തുടർന്ന് കൊണ്ടു പോകുന്നതിനുള്ള പ്രചോദനം എനിക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ലെന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6
17. ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വൈകാരിക പിന്തുണ സുഹൃത്തുക്കളോ കുടുംബാംഗങ്ങളോ നൽകുന്നില്ലെന്ന് തോന്നുന്നു.	1	2	3	4	5	6

അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററുടെ ഇനിഷ്യലുകൾ _____

തീയതി (ദിന/മാസ/വവവവ) _____