

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ (DDS)

ਨਿਰਦੇਸ਼: ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਮਾਮੂਲੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ 17 ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ** 17 ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਰ ਆਈਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, **ਨਾ ਕਿ** ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਇਹ ਆਈਟਮ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਈਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "1" 'ਤੇ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓਗੇ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "6" 'ਤੇ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

	ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ	ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਮੱਸਿਆ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ
1. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੀ ਬੇਹਿਸਾਬ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਊਰਜਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ।	1	2	3	4	5	6
2. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ।	1	2	3	4	5	6
3. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ।	1	2	3	4	5	6
4. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।	1	2	3	4	5	6
5. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਬਥੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।	1	2	3	4	5	6
6. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ	1	2	3	4	5	6

ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਸਤਾਖਰ _____
ਮਿਤੀ (ਤਤ/ਮਮ/ਸਸਸਸ) _____

	ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ	ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਮੱਸਿਆ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ
ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।						
7. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਗੰਭੀਰ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਾਂ।	1	2	3	4	5	6
8. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।	1	2	3	4	5	6
9. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜੋ ਮੇਰੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ "ਗਲਤ" ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ)।	1	2	3	4	5	6
10. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।	1	2	3	4	5	6
11. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।	1	2	3	4	5	6
12. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।	1	2	3	4	5	6
13. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	1	2	3	4	5	6
14. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।	1	2	3	4	5	6

ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ #: ਸਕੀਮ ਨੰ.: ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀ ਨੰ.:
ਸਾਈਟ ਨੰ.: ਮੁਲਾਕਾਤ: ਮਿਤੀ: -20 DDS1.1

	ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ	ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਮੱਸਿਆ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ	ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ
15. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਬਥੇਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।	1	2	3	4	5	6
16. ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ।	1	2	3	4	5	6
17. ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।	1	2	3	4	5	6