

நெறிமுறை #:  
தலத்தின் எண்: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

தகுதிச் சோதனை எண்: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] வருகை: \_\_\_\_\_

ஆய்வுக்குட்படுநர் எண்: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
தேதி: [ ]-[ ]-[ ]-20[ ] [ ] [ ] DDS1.1

## DDS

**வழிகாட்டுதல்கள்:** நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது சில நேரங்களில் கடினமானதாக இருக்கலாம். நீரிழிவு நோய் தொடர்பாக பல பிரச்சினைகளும் தொந்தரவுகளும் இருக்கலாம், மேலும் அவற்றின் தீவிரத்தன்மையில் பெரிதளவில் மாற்றங்கள் இருக்கலாம். பிரச்சினைகள் சிறிய தொந்தரவுகள் முதல் பெரும் வாழ்க்கைச் சிரமங்கள் வரை இருக்கலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் அனுபவிக்கக்கூடிய 17 சாத்தியமான பிரச்சினைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. இந்த 17 உருப்படிகளில் ஒவ்வொன்றும் கடந்த 30 நாட்களில் எந்த அளவிற்கு உங்களுக்குத் துயரத்தை அளித்திருக்கலாம் அல்லது தொந்தரவு செய்திருக்கலாம் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, பொருத்தமான எண்ணை வட்டமிடுங்கள். ஒவ்வொரு உருப்படியும் உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த அளவிற்கு உங்களைத் தொந்தரவு செய்யக்கூடும் என்பதைக் குறிப்பிடும்படி உங்களிடம் கேட்கிறோம், அந்த உருப்படி உங்களுக்கு உண்மையாக இருக்கிறதா என்பதை அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். ஒரு குறிப்பிட்ட உருப்படி உங்களுக்குத் தொந்தரவாக அல்லது பிரச்சினையாக இல்லை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், "1" -ஐ வட்டமிடுவீர்கள். அது உங்களுக்கு மிகவும் தொந்தரவளிப்பதாக இருந்தால், நீங்கள் "6" -ஐ வட்டமிடலாம்.

|                                                                                                                                                | பிரச்சினை அல்ல | சிறிது பிரச்சினை | மிதமான பிரச்சினை | ஓரளவுக்குத் தீவிரமான பிரச்சினை | தீவிரமான பிரச்சினை | மிகவும் தீவிரமான பிரச்சினை |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. ஒவ்வொரு நாளும் நீரிழிவு நோய் என் மன மற்றும் உடல் ஆற்றலை அதிகளவு எடுத்துக்கொள்வதாக உணர்கிறேன்.                                               | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |
| 2. நீரிழிவு நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோய் பராமரிப்பு பற்றி எனது மருத்துவருக்குப் போதுமான அளவு தெரியவில்லை என்று உணர்கிறேன்.                       | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |
| 3. நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதற்கான எனது அன்றாடத் திறனில் நம்பிக்கை இருப்பதாக உணரவில்லை.                                                         | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |
| 4. நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வதைப் பற்றி நினைக்கும் போது கோபம், பயம் மற்றும்/அல்லது மனச்சோர்வு ஆகியவற்றை உணர்கிறேன்.                                | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |
| 5. எனது நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது குறித்த போதுமான தெளிவான வழிகாட்டுதல்களை எனது மருத்துவர் எனக்கு வழங்கவில்லை என்று உணர்கிறேன். | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |
| 6. எனது இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை நான் போதுமான அளவு அடிக்கடி பரிசோதிப்பதில்லை என்று உணர்கிறேன்.                                                   | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |
| 7. நான் என்ன செய்தாலும் எனக்குத் தீவிரமான நீண்ட காலச் சிக்கல்கள் ஏற்படும் என்று உணர்கிறேன்.                                                    | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |
| 8. எனது நீரிழிவு நோய் வழக்கத்தைப் பின்பற்றுவதில் நான் அடிக்கடி தோல்வியடைவதாக உணர்கிறேன்.                                                       | 1              | 2                | 3                | 4                              | 5                  | 6                          |

நெறிமுறை #:  
தலத்தின் எண்: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

தகுதிச் சோதனை எண்: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] வருகை: \_\_\_\_\_

ஆய்வுக்குட்படுநர் எண்: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
தேதி: [ ] [ ] - [ ] [ ] - 20[ ] [ ] DDS1.1

|                                                                                                                                                                                                                                     | பிரச்சினை<br>அல்ல | சிறிது<br>பிரச்சினை | மிதமான<br>பிரச்சினை | ஒரளவுக்குத்<br>தீவிரமான<br>பிரச்சினை | தீவிரமான<br>பிரச்சினை | மிகவும்<br>தீவிரமான<br>பிரச்சினை |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 9. சுய-பராமரிப்பு முயற்சிகளுக்கு நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் போதுமான அளவு ஆதரவளிக்கவில்லை என்று உணர்கிறேன் (எ.கா. எனது கால அட்டவணையுடன் முரண்படும் நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுதல், "தவறான" உணவுகளை உண்ணும்படி என்னை ஊக்குவித்தல்). | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 10. நீரிழிவு நோய் எனது வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்துவதாக உணர்கிறேன்.                                                                                                                                                                  | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 11. எனது மருத்துவர் எனது கவலைகளைப் போதுமான அளவு கருத்தில் எடுத்துக்கொள்வதில்லை என்று உணர்கிறேன்.                                                                                                                                    | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 12. ஒரு நல்ல உணவுத் திட்டத்தை நான் போதுமான அளவுக்கு நெருக்கமாகப் பின்பற்றுவதில்லை என்று உணர்கிறேன்.                                                                                                                                 | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 13. நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது எவ்வளவு கடினமாக இருக்கும் என்பதை நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் மெச்சுவதில்லை என்று உணர்கிறேன்.                                                                                                       | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 14. நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வதற்கான தேவைகள் திணறடிப்பதாக உணர்கிறேன்.                                                                                                                                                                   | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 15. எனது நீரிழிவு நோய் தொடர்பாக நான் தேவைக்கேற்ப அடிக்கடி பார்க்கக்கூடிய ஒரு மருத்துவர் எனக்கு இல்லை என்று உணர்கிறேன்.                                                                                                              | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 16. எனது நீரிழிவு நோயைச் சுயமாக நிர்வகிப்பதற்கான உந்துதலை நான் உணரவில்லை.                                                                                                                                                           | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |
| 17. நான் விரும்பும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் எனக்கு வழங்குவதில்லை என்று உணர்கிறேன்.                                                                                                                   | 1                 | 2                   | 3                   | 4                                    | 5                     | 6                                |