

		एक समस्या नहीं है।(1)	एक छोटी सी समस्या (2)	एक मध्यम समस्या (3)	एक गंभीर समस्या (4)	एक बहुत गंभीर समस्या (5)
1	मधुमेह मेरे लिए बहुत अधिक ध्यान और मेहनत का मामला है, इसलिए मैं थका हुआ महसूस करता हूँ।					
2	मधुमेह मेरे जीवन को नियंत्रित करता है, यह बात परेशान करती है।					
3	मैं इस बात से निराश हूँ कि मधुमेह के लिए मेरे सभी प्रयासों का कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा।					
4	मैं अपने मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए कितनी भी कोशिश करूँ, ऐसा लगता है कि यह कभी नियंत्रित नहीं होगा।					
5	मधुमेह के बारे में हर समय चिंता करने से मैं थक गया हूँ।					
6	जब बात मधुमेह की आती है, तो मुझे अक्सर लगता है कि मैं असफल हूँ।					
7	यह जानकर कि मेरा मधुमेह शायद कभी नहीं दूर होगा, मुझे निराशा होती है।					
8	मधुमेह के साथ जीना मेरे लिए बहुत कष्टकारी है					
9	मैं चिंतित हूँ कि मेरे पास अपनी मधुमेह की देखभाल, दवाओं और उपचार के लिए पैसे नहीं होगा।					
10	जब परिवार और दोस्तों की बात आती है, तो मुझे निराशा होती है कि मैं मधुमेह की इस स्थिति में पूरी तरह से अकेला हूँ।					
11	मेरा डर है कि मैं सार्वजनिक रूप से बाहर होने पर कम ग्लूकोज की गंभीर घटना का शिकार हो सकता हूँ।					
12	मधुमेह से गंभीर जटिलताओं की उत्पत्ति मुझे बहुत चिंतित करती है।					
13	जब बात चिकित्सा की आती है, तो मुझे यह परेशान करता है कि मैं अकेले मधुमेह से पीड़ित हूँ।					
14	मुझे अपनी मधुमेह को दूसरों से छिपाना बुरा लगता है।					
15	यह निराशाजनक है कि मेरा भोजन अक्सर नियंत्रण से बाहर चला जाता है।					
16	मेरा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ने मुझे नहीं सुना या					

	समझा इससे मुझे निराशा हुई।				
17	मुझे कम ग्लूकोज होने की गंभीर कमी की चिंता है।				
18	मुझे लगता है कि मैं अंततः मधुमेह से पीड़ित हो जाऊँगा।				
19	मुझे चिंता है कि मैं अपने मधुमेह पर उतना ध्यान नहीं दे रहा जितना आवश्यक है।				
20	लोग मधुमेह के कारण मुझे कमतर आंकते हैं, ये बात मुझे परेशान करती है।				
21	यह मुझे निराश करता है कि लोग मुझे भोजन या कुछ ऐसा करने के लिए प्रेरित करते हैं जो मेरे मधुमेह के लिए हानिकारक है।				
22	मैं मधुमेह से पीड़ित हूँ, जब ये बात दूसरों को पता चलती है, तो मुझे अक्सर शर्म आती है।				
23	मुझे चिंता है कि मैं अपने मधुमेह के लिए आवश्यक पौष्टिक भोजन को नहीं पा सकता।				
24	मैं कुछ भी करूँ, मुझे डर है कि मधुमेह से गंभीर जलटिताए होगी।				
25	मेरे लिए फार्मैसी या स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचना कितना कठिन है।				
26	मुझे उतना व्यायाम करने नहीं मिलता जितना करना चाहिए, यह मुझे परेशान करता है।				
27	अकेले होने पर शुगर अचानक गिर जाने की चिंता मुझे परेशान करती है।				
28	मेरा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता व्यक्तिगत रूप से मेरी तुलना में मेरे ग्लूकोज स्तर की अधिक परवाह करता है, जो मुझे परेशान करता है।				
29	मुझे खेद है कि मेरे जीवन में कई लोग वास्तव में मधुमेह के साथ रहने का दर्द नहीं समझते।				

## प्रलेख 1: T2-DDAS सम्मिलित (Combined) का अंकन

**मुख्य व्यथा स्तर (Core Distress Level)** एक एकल संख्यात्मक अंक है, जो आठ सहभागी वस्तुओं के औसत पर आधारित है। यह अंक उत्तरदाता द्वारा सूचित मुख्य मधुमेह व्यथा की श्रेणी, तीव्रता या मात्रा को दर्शाता है, जिसमें उच्च अंक अधिक तीव्रता का संकेत देते हैं।

अंकन के लिए, सभी आठ वस्तुओं (1 से 5) के अंकों का योग करें और 8 से भाग दें: \_\_\_\_\_

### यदि सभी 8 वस्तुएँ पूर्ण न हों तो क्या करें?

- यदि केवल 7 वस्तुएँ पूर्ण हैं, तो उन वस्तुओं के अंकों का योग करें और 7 से भाग दें।
- यदि केवल 6 वस्तुएँ पूर्ण हैं, तो उन वस्तुओं के अंकों का योग करें और 6 से भाग दें।

### विशेष टिप्पणी:

- सटीक **CORE** अंक के लिए न्यूनतम 6 पूर्ण वस्तुओं का होना अनिवार्य है।
- हम 6 से कम वस्तुओं पर आधारित कुल अंक को अविश्वसनीय मानते हैं, अतः वह अंकन योग्य नहीं है।
- यदि आप T2-DDAS के CORE और SOURCE दोनों खंडों का उपयोग करते हैं, तो हमारा सुझाव है कि आप CORE खंड को पहले पूर्ण करें।

## प्रलेख 2: व्यथा के स्रोतों का अंकन

यह मापनी टाइप 2 मधुमेह वाले वयस्कों के लिए मधुमेह व्यथा के सात सामान्य स्रोतों का आकलन करती है। प्रत्येक स्रोत मधुमेह के साथ जीवन यापन और उसके प्रबंधन के एक विशिष्ट पक्ष को संदर्भित करता है, जो किसी व्यक्ति विशेष के लिए मधुमेह व्यथा का कारण बन सकता है। अंक जितना अधिक होगा, उस व्यक्ति की व्यथा में उस स्रोत का प्रभाव उतना ही अधिक होने की संभावना है।

प्रत्येक स्रोत का अंकन और विश्लेषण व्यक्तिगत रूप से किया जाना चाहिए; स्रोतों को एक एकल कुल अंक में जोड़ना या किसी भी प्रकार से अंकों का मिश्रण करना **अनुशंसित नहीं है**। उच्चतम अंक वाले प्रत्येक स्रोत की समीक्षा यह पहचानने में सहायता करेगी कि मधुमेह प्रबंधन के कौन से पक्ष व्यक्ति पर सबसे अधिक प्रभाव डाल रहे हैं।

अंकन के लिए, उस श्रेणी की सभी वस्तुओं के अंकों (1 से 5) का योग करें और सहभागी वस्तुओं की संख्या से निम्नानुसार भाग दें:

### व्यथा के विषय:

- **अल्प-रक्तशर्करा (Hypoglycemia):** वस्तु 11, 17, 27 का योग करें, फिर 3 से भाग दें। \_\_\_\_\_
- **दीर्घकालिक स्वास्थ्य:** वस्तु 12, 18, 24 का योग करें, फिर 3 से भाग दें। \_\_\_\_\_
- **स्वास्थ्य सेवा प्रदाता:** वस्तु 13, 16, 28 का योग करें, फिर 3 से भाग दें। \_\_\_\_\_
- **पारस्परिक विषय:** वस्तु 10, 21, 29 का योग करें, फिर 3 से भाग दें। \_\_\_\_\_
- **लज्जा/कलंक:** वस्तु 14, 20, 22 का योग करें, फिर 3 से भाग दें। \_\_\_\_\_
- **स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच:** वस्तु 9, 23, 25 का योग करें, फिर 3 से भाग दें। \_\_\_\_\_
- **प्रबंधन माँगें:** वस्तु 15, 19, 26 का योग करें, फिर 3 से भाग दें। \_\_\_\_\_

**विशेष टिप्पणी:** किसी विशिष्ट SOURCE अंक की विश्वसनीयता हेतु उस श्रेणी की सभी वस्तुओं का पूर्ण होना अनिवार्य है। यदि कोई वस्तु अपूर्ण है, तो उस SOURCE के अंक की गणना नहीं की जानी चाहिए।