

## Diabetes-stress – type 1 diabetes

At leve med type 1 diabetes kan være udfordrende og kræve meget i hverdagen.

Det kan påvirke både ens sociale liv og psykiske velbefindende. Herunder er en liste med udsagn om nogle af de belastninger og bekymringer, som personer med diabetes ofte kan opleve. Det er udsagn, som kan være svære at erkende og tale om, men forsøg at være så åben, som du kan.

Vi vil bede dig vurdere i hvor høj grad, nedenstående udsagn har været et problem for dig.

Hvis f.eks. ét af udsagnene ikke har været et problem for dig eller ikke er relevant for dig, vælger du muligheden: "Ikke et problem". Hvis udsagnet har været et meget alvorligt problem for dig, vælger du muligheden: "Et meget alvorligt problem".

Tænk tilbage på den seneste måned, og angiv i hvilken grad, at følgende udsagn har været et problem for dig.

Sæt kun ét kryds ud for hvert udsagn.

	Ikke et problem	Et mindre problem	Et moderat problem	Et alvorligt problem	Et meget alvorligt problem
1. Jeg føler mig udrændt af al den opmærksomhed og indsats, som min diabetes kræver af mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Det generer mig, at min diabetes styrer mit liv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Det frustrerer mig, at selv om jeg gør, hvad jeg skal for at passe min diabetes, gør det ikke rigtig en forskel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Uanset hvor meget jeg forsøger at gøre for min diabetes, føler jeg, at det aldrig er godt nok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jeg er så træt af at skulle bekymre mig om min diabetes hele tiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Jeg føler ofte, at jeg fejler i forhold til min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Det er deprimerende at tænke på, at min diabetes aldrig forsvinder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. At leve med min diabetes er overvældende for mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ikke et problem	Et mindre problem	Et moderat problem	Et alvorligt problem	Et meget alvorligt problem
9. Jeg føler mig modløs, når jeg ser høje blodsukkertal, som jeg ikke kan forklare.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Det er skuffende, at jeg ikke får den støtte til min diabetes, som jeg har brug for fra min familie og mine venner.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Jeg føler mig frustreret over, hvor svært det er at få god diabetesbehandling.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Det skræmmer mig, at jeg er så afhængig af teknisk diabetesudstyr (f.eks. blodsuktermåler, pumpe, sensor).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Jeg har det dårligt med, at min diabetes påvirker andre omkring mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Tanken om, at diabetes måske kan forkorte mit liv, bekymrer mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Det bekymrer mig, at jeg ikke kan få den sunde mad, jeg har brug for til min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Jeg er meget bekymret for, at jeg kan få et insulintilfælde (alvorligt lavt blodsukker).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ikke et problem	Et mindre problem	Et moderat problem	Et alvorligt problem	Et meget alvorligt problem
17. Jeg føler mig ofte flov eller skamfuld, når andre mennesker ved, at jeg har diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Jeg føler, at tanker om mad og spisning styrer mit liv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Det frustrerer mig, at jeg for det meste står alene med min medicinske behandling.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Jeg er overvældet af al den information, jeg får fra mit teknologiske diabetesudstyr (f.eks. pumpe, sensor, blodsuktermåler).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Jeg føler, at jeg er en byrde for andre på grund af min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Uanset hvad jeg gør, frygter jeg, at jeg kan få alvorlige følgesygdomme af min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Jeg bliver vred, når andre fortæller mig, hvordan jeg bør passe min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ikke et problem	Et mindre problem	Et moderat problem	Et alvorligt problem	Et meget alvorligt problem
25. Jeg er så bange for at få lavt blodsukker, at jeg undgår ting i mit liv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Jeg frygter, at andre ser mig som syg eller tror der er noget galt med mig, fordi jeg har diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Det bekymrer mig, at det skal være så svært at komme ind til min diabetesbehandling.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Jeg bliver vred på mig selv over ikke at passe min diabetes bedre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Det gør mig frustreret, at jeg skal betale så meget for min diabetesmedicin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Det bekymrer mig, at jeg ikke altid kan stole på mit tekniske diabetesudstyr (f.eks. pumpe, sensor, blodsuktermåler).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>