

Diabetes-stress – type 2 diabetes

At leve med type 2 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. Det bekymrer mig, at jeg ikke vil kunne betale for min diabetesmedicin eller udstyr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Med hensyn til familie og venner skuffer det mig, at jeg stort set er på egen hånd med min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Når jeg er ude i offentligheden, er jeg bange for, at jeg kan få alvorligt lavt blodsukker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Jeg bekymrer mig meget om at udvikle alvorlige følgesygdomme af min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 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"/>
14. Jeg har det dårligt med, at jeg er nødt til at skjule min diabetes for andre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Det frustrerer mig, at jeg ofte ikke kan styre, hvad jeg spiser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Det gør mig frustreret eller ked af det, at jeg ikke rigtig bliver lyttet til eller forstået af min diabetesbehandler.	<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 er meget bekymret for, at jeg kan få et alvorligt lavt blodsukker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Jeg kan ikke slippe den snigende følelse af, at diabetes på et tidspunkt vil få ram på mig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Det bekymrer mig, at jeg ikke giver min diabetes nok opmærksomhed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Det gør mig ked af det, at mennesker omkring mig ser ned på mig, fordi jeg har diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Det frustrerer mig, at mennesker omkring mig frister mig til at spise mad eller gøre ting, der ikke er gode for min diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 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"/>
23. 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"/>
24. 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"/>

	Ikke et problem	Et mindre problem	Et moderat problem	Et alvorligt problem	Et meget alvorligt problem
25. 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"/>
26. Det generer mig, at jeg ikke motionerer så meget, som jeg bør.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Når jeg er alene, bekymrer jeg mig om at få alvorligt lavt blodsukker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Jeg bliver frustreret, når min diabetesbehandler bekymrer sig mere om mit blodsukker end om mig som person.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Det sårer mig, at mange mennesker omkring mig ikke forstår, hvordan det faktisk er at leve med diabetes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>