

**Diabetes-Belastungsskala (DDS)**

**ANWEISUNGEN:** Mit Diabetes zu leben kann manchmal schwierig sein. In Verbindung mit Diabetes können viele Probleme und Unannehmlichkeiten auftreten, und deren Schweregrad kann stark variieren. Probleme können von geringfügigen Unannehmlichkeiten bis hin zu gravierenden lebensbeeinträchtigenden Schwierigkeiten reichen. Nachstehend sind 17 potenzielle Problembereiche angeführt, die Menschen mit Diabetes möglicherweise durchmachen. In welchem Ausmaß hat Sie jeder dieser 17 Punkte IM LETZTEN MONAT belastet oder beeinträchtigt? Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein.

Bitte geben Sie an, in welchem Ausmaß Sie jeder dieser Punkte in Ihrem Leben beeinträchtigt hat, und NICHT nur, ob der Punkt auf Sie zutrifft. Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein spezieller Punkt für Sie keine Beeinträchtigung oder kein Problem darstellt, kreisen Sie „1“ ein. Wenn er Sie stark beeinträchtigt, kreisen Sie „6“ ein.

	<b>Kein Problem</b>	<b>Ein geringes Problem</b>	<b>Ein mittelschweres Problem</b>	<b>Ein fast schwerwiegendes Problem</b>	<b>Ein schwerwiegendes Problem</b>	<b>Ein sehr schwerwiegendes Problem</b>
1. Das Gefühl, dass Diabetes mir jeden Tag zu viel geistige und körperliche Energie raubt.	1	2	3	4	5	6
2. Das Gefühl, dass mein Arzt nicht genug über Diabetes und die Behandlung von Diabetes weiß.	1	2	3	4	5	6
3. Das fehlende Vertrauen in meine Fähigkeit, mit Diabetes im Alltag umzugehen.	1	2	3	4	5	6
4. Das Gefühl von Wut, Angst und/oder Niedergeschlagenheit, wenn ich über ein Leben mit Diabetes nachdenke.	1	2	3	4	5	6
5. Das Gefühl, dass mein Arzt mir keine ausreichend klaren Anweisungen gibt, wie ich mit meiner Diabeteserkrankung umgehen soll.	1	2	3	4	5	6
6. Das Gefühl, dass ich meinen Blutzuckerspiegel nicht oft genug kontrolliere.	1	2	3	4	5	6
7. Das Gefühl, dass ich irgendwann schwere Langzeitkomplikationen haben werde, egal was ich tue.	1	2	3	4	5	6
8. Das Gefühl, dass ich es oft nicht schaffe, mein Diabetesprogramm einzuhalten.	1	2	3	4	5	6

	<b>Kein Problem</b>	<b>Ein geringes Problem</b>	<b>Ein mittelschweres Problem</b>	<b>Ein fast schwerwiegendes Problem</b>	<b>Ein schwerwiegendes Problem</b>	<b>Ein sehr schwerwiegendes Problem</b>
9. Das Gefühl, dass Freunde oder Verwandte meine Anstrengungen zur Selbstfürsorge nicht ausreichend unterstützen (z. B. Planung von Aktivitäten, die mit meinem Ablaufplan kollidieren, mich ermutigen, die „falschen“ Lebensmittel zu essen).	1	2	3	4	5	6
10. Das Gefühl, dass Diabetes mein Leben kontrolliert.	1	2	3	4	5	6
11. Das Gefühl, dass mein Arzt meine Sorgen nicht ernst genug nimmt.	1	2	3	4	5	6
12. Das Gefühl, dass ich mich nicht streng genug an einen gesunden Ernährungsplan halte.	1	2	3	4	5	6
13. Das Gefühl, dass es Freunden und Verwandten nicht bewusst ist, wie schwierig es sein kann, mit Diabetes zu leben.	1	2	3	4	5	6
14. Das Gefühl, von den Anforderungen eines Lebens mit Diabetes überfordert zu sein.	1	2	3	4	5	6
15. Das Gefühl, dass ich keinen Arzt habe, den ich regelmäßig genug wegen meiner Diabeteserkrankung aufsuchen kann.	1	2	3	4	5	6
16. Das Gefühl, dass die Motivation zum Durchhalten meines eigenen Diabetes-Managements fehlt.	1	2	3	4	5	6
17. Das Gefühl, dass Freunde und Verwandte mir nicht die emotionale Unterstützung bieten, die ich mir wünschen würde.	1	2	3	4	5	6