

### Escala de dificultades relacionadas coa diabetes (DDS)

**INSTRUCCIÓN:** Vivir con diabetes ás veces pode ser complicado. Pode haber moitos problemas e inconvenientes relacionados coa diabetes, e a gravidade destes pode variar de forma considerable. Os problemas poden variar desde pequenas molestias ata dificultades importantes na vida. A continuación enuméranse 17 áreas de posibles problemas que poden sufrir as persoas con diabetes. Avalíe en que medida cada un destes dezasete elementos lle produciu preocupación ou dificultades DURANTE O ÚLTIMO MES e marque cun círculo o número correspondente.

Teña en conta que lle pedimos que indique en que medida cada elemento molestou na súa vida, NON se simplemente o elemento é certo no seu caso. Se cre que un elemento en particular non lle supuxo ningunha dificultade nin problema, marque o número 1. Se lle resultou moi molesto, deberá marcar o número 6.

	Ningún problema	Problema leve	Problema moderado	Problema algo grave	Problema grave	Problema moi grave
1. Sentir que a diabetes me está a consumir demasiada enerxía mental e física cada día.	1	2	3	4	5	6
2. Ter a sensación de que o meu médico non ten suficientes coñecementos sobre a diabetes e o seu coidado.	1	2	3	4	5	6
3. Non confiar na miña capacidade para controlar a diabetes no día a día.	1	2	3	4	5	6
4. Sentir enfado, medo ou depresión cando penso en convivir coa diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Sentir que o meu médico non me dá instrucións o suficientemente claras sobre como controlar a miña diabetes.	1	2	3	4	5	6
6. Sentir que non me estou facendo probas de azucre en sangue coa frecuencia suficiente.	1	2	3	4	5	6
7. Sentir que acabarei tendo complicacións graves a longo prazo con independencia do que faga.	1	2	3	4	5	6
8. Sentir que a miúdo non cumpro coa miña rutina para controlar a diabetes.	1	2	3	4	5	6

	<b>Ningún problema</b>	<b>Problema leve</b>	<b>Problema moderado</b>	<b>Problema algo grave</b>	<b>Problema grave</b>	<b>Problema moi grave</b>
9. Sentir que os amigos ou a familia non apoian o suficiente os meus esforzos por coidarme (por exemplo, planificar actividades que entran en conflito cos meus horarios ou animarme a comer alimentos «inapropiados»).	1	2	3	4	5	6
10. Sentir que a diabetes controla a miña vida.	1	2	3	4	5	6
11. Sentir que o meu médico non toma suficientemente en serio as miñas preocupacións.	1	2	3	4	5	6
12. Sentir que non estou a seguir de forma suficientemente estrita un bo plan de alimentación.	1	2	3	4	5	6
13. Sentir que os amigos ou a familia non se decatan do difícil que pode ser vivir con diabetes.	1	2	3	4	5	6
14. Sentirme superado/a polas esixencias de vivir con diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Sentir que non teño un médico ao que poida acudir coa suficiente regularidade pola miña diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Non sentir motivación para manter o autocoidado da miña diabetes.	1	2	3	4	5	6
17. Sentir que os amigos ou a familia non me prestan o apoio emocional que me gustaría.	1	2	3	4	5	6