

### דירוג מועקה לסוכרת (DDS)

**הוראות:** ההתמודדות עם סוכרת יכולה להיות מאתגרת לפעמים. סוכרת יכולה להיות כרוכה בבעיות ובטרדות רבות, שמשתנות במידה רבה בחומרתן. הבעיות עשויות לנוע בין טרדות קלות לבין קשיים משמעותיים בחיים. לפניכם 17 תחומים בעייתיים אפשריים שאנשים עם סוכרת עשויים לחוות. חשבו באיזו מידה כל אחד מ-17 הפריטים הבאים גרם לכם למצוקה או הטריד אתכם במהלך החודש האחרון והקיפו את הספרה המתאימה.

שימו לב שאנו מבקשים מכם לציין באיזו מידה כל פריט עשוי להטריד אתכם בחייכם - לא רק האם הפריט נכון עבורכם. אם אתם מרגישים שפריט מסוים אינו מטריד או מהווה בעיה עבורכם, הקיפו בעיגול את "1". אם זה מאוד מפריע לכם, אתם יכולים להקיף בעיגול את "6".

לא בעיה	בעיה קלה	בעיה מתונה	בעיה חמורה במידת מה	בעיה חמורה	בעיה חמורה מאוד	
1	2	3	4	5	6	1. תחושה שסוכרת גוזלת יותר מדי מהאנרגיה המנטלית והפיזית שלי מדי יום.
1	2	3	4	5	6	2. תחושה שהרופא שלי לא יודע מספיק על סוכרת ועל הטיפול בסוכרת.
1	2	3	4	5	6	3. תחושה שאין לי ביטחון ביכולת היומיומית שלי לטפל בסוכרת.
1	2	3	4	5	6	4. תחושת כעס, פחד ו/או דיכאון כשאני חושב/ת על החיים עם סוכרת.
1	2	3	4	5	6	5. תחושה שהרופא שלי לא נותן לי הנחיות ברורות מספיק לגבי אופן הטיפול בסוכרת שלי.
1	2	3	4	5	6	6. תחושה שאני לא בודק/ת את רמות הסוכר בדם לעתים קרובות מספיק.
1	2	3	4	5	6	7. תחושה שבסופו של דבר יהיו לי סיבוכים חמורים וארוכי טווח, לא משנה מה אעשה.
1	2	3	4	5	6	8. תחושה שלעתים קרובות אני לא מקיים/ת את שגרת הסוכרת שלי.

בעיה חמורה מאוד	בעיה חמורה	בעיה חמורה במידת מה	בעיה מתונה	בעיה קלה	לא בעיה	
6	5	4	3	2	1	9. תחושה שחברים או בני משפחה אינם תומכים מספיק במאמצים שלי לטפל בעצמי (לדוגמה, מתכננים פעילויות שמתנגשות עם לוחות הזמנים שלי, מעודדים אותי לאכול דברים "לא נכונים" בשבילי).
6	5	4	3	2	1	10. תחושה שהסוכרת שולטת בחיים שלי.
6	5	4	3	2	1	11. תחושה שהרופא שלי לא מתייחס לחששות שלי ברצינות הנדרשת.
6	5	4	3	2	1	12. תחושה שאני לא נצמד/ת מספיק לתכנון ארוחות נכון.
6	5	4	3	2	1	13. תחושה שחברים או בני משפחה לא מעריכים עד כמה מסובך לחיות עם סוכרת.
6	5	4	3	2	1	14. תחושה שאני מוצף/ת בגלל הדרישות של החיים עם סוכרת.
6	5	4	3	2	1	15. תחושה שאין לי רופא שניתן לפגוש די בקביעות לגבי הסוכרת שלי.
6	5	4	3	2	1	16. תחושה של היעדר מוטיבציה להתמיד בטיפול העצמי בסוכרת שלי.
6	5	4	3	2	1	17. תחושה שחברים או בני משפחה לא מעניקים לי את התמיכה הנפשית שהייתי רוצה לקבל.