

### Diabétesz Distressz Skála (DDS)

**ÚTMUTATÓ:** Cukorbetegséggel élni időnként nehéz lehet. A cukorbetegség számos problémát és kellemetlenséget okozhat, amelyeknek a súlyossága eltérő lehet. Ezek lehetnek apró kényelmetlenségek, de akár az életet befolyásoló jelentős nehézségek is. Felsorolunk 17 olyan lehetséges problémát, amelyet a cukorbeteg emberek tapasztalhatnak. Gondolja végig, hogy a 17 probléma mindegyike milyen mértékben okozott stresszt vagy zavarta önt **AZ ELMÚLT EGY HÓNAPBAN**, majd karikázza be a megfelelő számot.

Ne feledje, hogy a kérdések az életében okozott zavar mértékére vonatkoznak, **NEM** csak arra, hogy a probléma létezik-e vagy sem az ön esetében. Ha úgy érzi, hogy az adott probléma nem zavarja vagy nem okoz gondot önnek, akkor az 1-est karikázza be. Ha a probléma nagyon zavarja, bekarikázhatja a 6-ost.

	Nem probléma	Enyhe probléma	Mérsékelt probléma	Némileg súlyos probléma	Súlyos probléma	Nagyon súlyos probléma
1. Úgy érzem, hogy a cukorbetegség túl sok szellemi és testi energiát vesz el tőlem mindennap.	1	2	3	4	5	6
2. Úgy érzem, hogy az orvosom nem tud eleget a cukorbetegségről és annak gondozásáról.	1	2	3	4	5	6
3. Nem érzem biztosan azt, hogy nap mint nap meg tudok birkózni a cukorbetegségemmel.	1	2	3	4	5	6
4. Dühös vagyok, félek és/vagy lehangolt leszek, amikor a cukorbetegségemre gondolok.	1	2	3	4	5	6
5. Úgy érzem, hogy az orvosom nem ad nekem eléggé egyértelmű útmutatást arra, hogy miként birkózzak meg a cukorbetegségemmel.	1	2	3	4	5	6
6. Úgy érzem, hogy nem mérem elég gyakran a vércukorszintemet.	1	2	3	4	5	6
7. Úgy érzem, hogy bármit teszek is, a cukorbetegségemnek végül súlyos szövődményei lesznek hosszú távon.	1	2	3	4	5	6
8. Úgy érzem, hogy gyakran nem sikerül elvégezni a cukorbetegségem kezelésével kapcsolatos rutinfeladataimat.	1	2	3	4	5	6

	Nem probléma	Enyhe probléma	Mérsékelt probléma	Némileg súlyos probléma	Súlyos probléma	Nagyon súlyos probléma
9. Úgy érzem, hogy a barátaim vagy a családtagjaim nem támogatnak eléggé az öngondoskodásban (pl. olyan tevékenységeket terveznek, amelyek ütköznek a napirendemmel, arra biztatnak, hogy „rossz” ételeket egyek).	1	2	3	4	5	6
10. Úgy érzem, hogy a cukorbetegség irányítja az életemet.	1	2	3	4	5	6
11. Úgy érzem, hogy az orvosom nem veszi elég komolyan az aggályaimat.	1	2	3	4	5	6
12. Úgy érzem, hogy nem követem elég szorosan a megfelelő étrendet.	1	2	3	4	5	6
13. Úgy érzem, hogy a barátaim vagy a családtagjaim nem érzik át, hogy mennyire nehéz cukorbetegséggel élni.	1	2	3	4	5	6
14. Úgy érzem, hogy túl nagy terhet jelentenek számomra a kihívások, amelyekkel a cukorbetegségem jár.	1	2	3	4	5	6
15. Úgy érzem, hogy nincs olyan orvosom, akit kellő rendszerességgel felkereshetek a cukorbetegségemmel.	1	2	3	4	5	6
16. Nem érzem magam motiváltnak, hogy a cukorbetegségemet továbbra is saját magam kezeljem.	1	2	3	4	5	6
17. Úgy érzem, hogy a barátaimtól vagy a családtagjaimtól nem kapom meg azt az érzelmi támogatást, amit szeretnék.	1	2	3	4	5	6