

مقياس فحص ضائقة السكري (DDS)

تعليمات: قد يكون التعايش مع السكري صعباً في بعض الأحيان. قد تكون هناك العديد من المشاكل والمتاعب المتعلقة بالسكري وقد تختلف حدتها بشكل كبير. قد تتراوح المشاكل من متاعب صغيرة إلى صعوبات حياتية رئيسية. فيما يلي قائمة من 17 مجال مشكلة محتملة قد تواجه مرضى السكري. فكر لأي درجة سببت لك كل من هذه البنود الـ 17 إزعاجاً أو ضيقاً خلال الشهر الماضي، وضع دائرة حول الرقم المناسب.

يرجى الانتباه إلى أننا نطلب منك تحديد درجة الانزعاج التي قد يسببها لك كل بند في حياتك، وليس ما إذا كان البند ينطبق عليك. إذا كنت تشعر أن بنداً معيناً لا يشكل مشكلة أو إزعاجاً لك، فعليك أن تضع دائرة حول "1". إذا كان مزعجاً جداً لك، فعليك أن تضع دائرة حول "6".

مشكلة جدية جداً	مشكلة جدية	مشكلة جدية نوعاً ما	مشكلة متوسطة	مشكلة طفيفة	لا توجد مشكلة	
6	5	4	3	2	1	1. الشعور بأن السكري يستنزف الكثير جداً من طاقتي الذهنية والجسدية كل يوم.
6	5	4	3	2	1	2. الشعور بأن طبيبي لا يعرف ما يكفي عن السكري ورعايته بالقدر الكافي.
6	5	4	3	2	1	3. عدم الشعور بالثقة حيال قدرتي اليومية على إدارة السكري.
6	5	4	3	2	1	4. الشعور بالغضب، الخوف و/أو الاكتئاب عندما أفكر بالعيش مع السكري.
6	5	4	3	2	1	5. الشعور بأن طبيبي لا يقدم لي توجيهات واضحة بالقدر الكافي حول كيفية إدارة السكري لدي.
6	5	4	3	2	1	6. الشعور بأنني لا أفحص مستويات سكر الدم لدي بالقدر الكافي.
6	5	4	3	2	1	7. الشعور بأنه سينتهي بي الأمر مصاباً بتعقيدات خطيرة طويلة الأمد، مهما فعلت.
6	5	4	3	2	1	8. الشعور بأنني غالباً أفضل بتطبيق روتين السكري الخاص بي.

مشكلة جديّة جداً	مشكلة جديّة	مشكلة جديّة نوعاً ما	مشكلة متوسطة	مشكلة طفيفة	لا توجد مشكلة	
6	5	4	3	2	1	9. الشعور بأن الأصدقاء أو العائلة غير داعمين بالقدر الكافي في جهود الرعاية الذاتية (مثلاً التخطيط لأنشطة تتعارض مع جدولتي، تشجيعي على تناول الأطعمة "غير الصحيحة").
6	5	4	3	2	1	10. الشعور بأن السكري يسيطر على حياتي.
6	5	4	3	2	1	11. الشعور بأن طبيبي لا يأخذ همومي على محمل الجد بالقدر الكافي.
6	5	4	3	2	1	12. الشعور بأنني لا ألتزم بدقة كافية بخطة جيدة للوجبات.
6	5	4	3	2	1	13. الشعور بأن الأصدقاء أو العائلة لا يقدرّون إلى أي مدى يمكن أن يكون العيش مع السكري صعباً.
6	5	4	3	2	1	14. الشعور بالإرهاق من متطلبات العيش مع السكري.
6	5	4	3	2	1	15. الشعور بأن ليس لديّ طبيب أستطيع زيارته بانتظام وبما يكفي للاستفسار عن السكري لدي.
6	5	4	3	2	1	16. عدم الشعور بالتحفيز للاستمرار بإدارة السكري الذاتية الخاصة بي.
6	5	4	3	2	1	17. الشعور بأنني لا ألتقي الدعم العاطفي الذي أريد به من الأصدقاء أو العائلة.