

**ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΗΣ
ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ**

<i>Πόσο σίγουροι είστε ότι μπορείτε να παραμείνετε ασφαλείς από σοβαρά προβλήματα υπογλυκαιμίας:</i>	Καθόλου σίγουρος/η	Λίγο σίγουρος/η	Μέτρια σίγουρος/η	Πολύ σίγουρος/η
1. Όταν γυμνάζεστε;				
2. Όταν κοιμάστε;				
3. Όταν οδηγάτε;				
4. Όταν βρίσκεστε σε κοινωνικές καταστάσεις;				
5. Όταν είστε μόνος/η;				

<i>Γενικά, πόσο σίγουροι είστε ότι μπορείτε:</i>	Καθόλου σίγουρος/η	Λίγο σίγουρος/η	Μέτρια σίγουρος/η	Πολύ σίγουρος/η
6. Να αποφύγετε σοβαρά προβλήματα που προκύπτουν από την υπογλυκαιμία;				
7. Να αναγνωρίσετε και να αντιμετωπίσετε την υπογλυκαιμία προτού το σάκχαρό σας πέσει πολύ χαμηλά;				
8. Να συνεχίσετε να κάνετε τα πράγματα που πραγματικά θέλετε να κάνετε στη ζωή σας, παρά τους κινδύνους της υπογλυκαιμίας;				

9. <u>Εάν έχετε σύζυγο ή σύντροφο:</u> Πόσο σίγουρος/η, πιστεύετε ότι αισθάνεται ο/η σύζυγος ή ο/η σύντροφός σας, σχετικά με την ικανότητά σας να αποφύγετε σοβαρά προβλήματα λόγω της υπογλυκαιμίας;				
---	--	--	--	--