Self-Care Of Diabetes Inventory (SCODI)

**Para a realização deste questionário, pense sobre o que você fez e como se sentiu**

 **no último mês**

PARTE A

Listados abaixo são alguns comportamentos que uma pessoa com diabetes pode colocar em pratica para manter a saúde e o bem-estar. Indique com qual frequência implementa os seguintes comportamentos.

 (Evidenciar **só um** numero)

NUNCA

SEMPRE

1.

Mantem um estilo de vida ativo (sair, se mover, realizar atividades,

caminhar)?

Realiza atividades fisicas para 2 horas e meia por semana (por exemplo, caminhada

rápida, ginástica, natação, ciclismo)?

Come em maneira equilibrada os carboidratos (massas, arroz, pão, açúcar),

proteínas (carne, peixe, legumes), frutas e verduras?

Evita a ingestão de sal e gordura (queijo, embutidos, doces, carne vermelha)?

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

2.

3.

1

2

3

4

5

4.

1

5.

2

2

2

2

2

2

2

2

3

3

3

3

3

3

3

3

4

4

4

4

4

4

4

4

5

5

5

5

5

5

5

5

Limita a ingestão de bebidas alcoólicas (ao maximo 1 copo de vinho por dia para

as mulheres e 2 para os homens)?

Tenta evitar de ficar doente (por exemplo, lavar as mãos, toma as vacinas

recomendadas)?

Evita de fumar?

1

1

1

6.

7.

8.

Cuida de seus pés (por exemplo, lava e seca bem o coro, aplica um hidratante,

usa calçado adequado)?

Executa uma higiene bucal precisa (escova os dentes pelo menos 2 vezes ao dia,

usa um bochecho, usa fio dental)?

Se submete a exames médicos, respeitando os prazos?

1

1

1

9.

10.

11.

Se submete aos testes prescritos respeitando os prazos (por exemplo, exames de

fundo de olho, sangue e urina, o as ultrasonografias recomendada)?

Por várias razões, muitas pessoas podem ter dificuldade ou desconforto no tomar os medicamentos prescritos.

Toma todos os remedios como foram receitados?

(Considere também a insulina se foi prescrita)

1

12.

1

2

3

4

1

5

Material reservado e sujeito a autorização para todas as formas de utilizo. Editado por Ausili D., Di Mauro S., Departamento de

Ciência da Saúde, Università degli Studi di Milano-Bicocca em colaboração com Operadores italianos da Saúde de Diabetes

 (OSDI) e com a Prof.a Barbara Riegel, University of Pennsylvania. Contatti: davide.ausili@unimib.it



PARTE B

Listados abaixo são alguns comportamentos que uma pessoa com diabetes pode implementar para

controlar a sua própria condição de saúde e para manter –la. Indique com qual frequencia practica os seguintes comportamentos.

(Evidenciar **só um** numero)

NUNCA

SEMPRE

13.

Verifica sua glicose no sangue regularmente?

1

2

2

2

2

2

3

3

3

3

3

4

4

4

4

4

5

5

5

5

5

Verifica seu peso?

1

Verifica sua pressão arterial?

1

Tem um caderno / diário em que transcreve os valores de glicose no sangue?

1

Verifica diariamente as condições dos pés para ver se há pequenas feridas, bolhas, vermelhidões ou calos?

Presta atenção ao aparecimento de sintomas que podem indicar um elevado nivel de

açúcar no sangue (sede excessiva, micção frequente) ou muito baixa (fraqueza,

sudorese, agitação ou outras sensações negativas)?

14.

15.

16.

17.

1

18.

1

2

3

4

5

A última vez que presentou sintomas ...

NÃO RECONHECI

O SINTOMA

 NÃO

RAPIDAMENTE

 MUITO

RAPIDAMENTE

19.

Quanto rapidamente reconheceu de apresentar

os sintomas?

Quanto rapidamente reconheceu que eram sintomas

devidos ao diabetes?

0

0

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

20.

Material reservado e sujeito a autorização para todas as formas de utilizo. Editado por Ausili D., Di Mauro S., Departamento de

Ciência da Saúde, Università degli Studi di Milano-Bicocca em colaboração com Operadores italianos da Saúde de Diabetes

 (OSDI) e com a Prof.a Barbara Riegel, University of Pennsylvania. Contatti: davide.ausili@unimib.it;

2



PARTE C

Listados abaixo os comportamentos que você pode colocar em prática para melhorar o nivel de açúcar no sangue quando é muito elevado ou muito baixo e para aliviar os sintomas.

Indica com qual frequencia xecuta (ou executaria) cada um dos seguintes comportamentos na presença de sintomas ou de nivel de glucose sanguínea anormal.

(Evidenciar **só um** numero)

NUNCA

SEMPRE

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

Quando percebe alguns sintomas (por exemplo sede intensa, frequente

necessidade de micção, fraqueza, sudorese, agitação ou outras sensações negativas,) controla o nivel de açúcar no sangue

Se encontra uma taixa de glicose no sangue muito baixa ou muito alta,

annota os eventos que poderiam ter sido as causas e as intervenções que implementou para resolver o problema?

Se encontra uma taixa de glicose no sangue muito baixa ou muito alta, pede uma sugestão para um membro da família ou um amigo para ajudá-lo a resolver o problema?

Se encontra uma taixa de glicose no sangue muito baixa, toma açúcar ou bebidas açucaradas para resolver o problema?

Se encontra uma taixa de glicose no sangue muito alta, muda a alimentação para resolver o problema?

Se encontra uma taixa de glicose no sangue muito alta, muda a atividade fisica para resolver o problema?

Depois de colocar em pratica alguns comportamentos para corigir a glucose, a verifica novamente para ver se o comportamento implementado tem sido eficaz?

Se encontra uma taixa de glicose no sangue muito baixa ou muito alta, entra em contato com um profissional de saúde para o conselho?

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

1

1

1

1

1

2

2

2

2

2

3

3

3

3

3

4

4

4

4

4

5

5

5

5

5

1

2

3

4

5

Como terapia para o diabetes deve tomar insulina?

Sim

Não

Se sim, responder à seguinte pergunta.

29.

Se encontra uma taixa de glicose no sangue muito baixa ou muito alta, altera a dosagem de insulina seguindo as instruções recebidas pela equipe de saúde?

1

2

3

4

5

Material reservado e sujeito a autorização para todas as formas de utilizo. Editado por Ausili D., Di Mauro S., Departamento de

Ciência da Saúde, Università degli Studi di Milano-Bicocca em colaboração com Operadores italianos da Saúde de Diabetes

 (OSDI) e com a Prof.a Barbara Riegel, University of Pennsylvania. Contatti: davide.ausili@unimib.it;

3



PARTE D

Pessoas com diabetes precisam desenvolver habilidades diferentes para cuidarse e manter a saúde e o bem-estar. Indique como você se sente capaz de executar as seguintes tarefas.

 (Evidenciar **só um** numero)

 NÃO ME

 ACHO POR

 NADA CAPAZ

 ME ACHO

PERFEITAMENTE

 CAPAZ

30.

Prevenir o aparecimento de valores de nível de açúcar no sangue muito elevados ou muito baixos e o aparecimento dos sintomas.

Seguir as indicações recebidas sobre nutrição e atividade física.

1

2

3

4

5

31.

1

2

3

4

5

32.

Tomar os seus medicamentos corretamente seguindo as

indicações recebidas (considere a insulina tambem

se foi receitada).

Continuar a seguir as instruções recebidas

(Nutrição, atividade física, medicação), também em momentos

de dificuldade.

Medir o açúcar no sangue, seguindo as instruções recebidas.

1

2

3

4

5

33.

1

2

3

4

5

34

1

35.

2

3

4

5

Descobrir se os valores de glicose no sangue são bons, ou se são muito altos ou muito baixos.

Reconhecer os sintomas que indicam uma taixa de açúcar no

sangue muito baixa.

Continuar a prestar atenção às suas condições saúde, mesmo

em momentos de dificuldade.

Implementar comportamentos para corrigir um nivel de açúcar

no sangue muito alto ou muito baixo.

Avaliar se as condutas que atua para melhorar a glicose no

sangue são eficazes.

Continuar a implementar comportamentos para melhorar o

açúcar no sangue, mesmo em momentos de dificuldade.

1

2

3

4

5

36.

1

2

3

4

5

37.

1

2

3

4

5

38.

1

2

3

4

5

39.

1

2

3

4

5

40.

1

2

3

4

5

Obrigado por ter concluido o questionário!

Material reservado e sujeito a autorização para todas as formas de utilizo. Editado por Ausili D., Di Mauro S., Departamento de

Ciência da Saúde, Università degli Studi di Milano-Bicocca em colaboração com Operadores italianos da Saúde de Diabetes

 (OSDI) e com a Prof.a Barbara Riegel, University of Pennsylvania. Contatti: davide.ausili@unimib.it;

4

