

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)?	1	2	3	4	5
2. Realiza atividades físicas para 2 horas e meia por semana (por exemplo, caminhada rápida, ginástica, natação, ciclismo)?	1	2	3	4	5
3. Come em maneira equilibrada os <u>carboidratos</u> (massas, arroz, pão, açúcar), <u>proteínas</u> (carne, peixe, legumes), <u>frutas e verduras</u> ?	1	2	3	4	5
4. Evita a ingestão de sal e gordura (queijo, embutidos, doces, carne vermelha)?	1	2	3	4	5
5. Limita a ingestão de bebidas alcoólicas (ao maximo 1 copo de vinho por dia para as mulheres e 2 para os homens)?	1	2	3	4	5
6. Tenta evitar de ficar doente (por exemplo, lavar as mãos, toma as vacinas recomendadas)?	1	2	3	4	5
7. Evita de fumar?	1	2	3	4	5
8. Cuida de seus pés (por exemplo, lava e seca bem o coró, aplica um hidratante, usa calçado adequado)?	1	2	3	4	5
9. Executa uma higiene bucal precisa (escova os dentes pelo menos 2 vezes ao dia, usa um bochecho, usa fio dental)?	1	2	3	4	5
10. Se submete a exames médicos, respeitando os prazos?	1	2	3	4	5
11. Se submete aos testes prescritos respeitando os prazos (por exemplo, exames de fundo de olho, sangue e urina, o as ultrasonografias recomendada)?	1	2	3	4	5
12. 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 <u>insulina</u> se foi prescrita)	1	2	3	4	5

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 frequência pratica os seguintes comportamentos.

(Evidenciar **só um** numero)

	NUNCA				SEMPRE
13. Verifica sua glicose no sangue regularmente?	1	2	3	4	5
14. Verifica seu peso?	1	2	3	4	5
15. Verifica sua pressão arterial?	1	2	3	4	5
16. Tem um caderno / diário em que transcreve os valores de glicose no sangue?	1	2	3	4	5
17. Verifica diariamente as condições dos pés para ver se há pequenas feridas, bolhas, vermelhidões ou calos?	1	2	3	4	5
18. Presta atenção ao aparecimento de sintomas que podem indicar um elevado nível de açúcar no sangue (sede excessiva, micção frequente) ou muito baixa (fraqueza, sudorese, agitação ou outras sensações negativas)?	1	2	3	4	5

A última vez que apresentou sintomas ...

	NÃO RECONHECI O SINTOMA	NÃO RAPIDAMENTE				MUITO RAPIDAMENTE
19. Quanto rapidamente reconheceu de apresentar os sintomas?	0	1	2	3	4	5
20. Quanto rapidamente reconheceu que eram sintomas devidos ao diabetes?	0	1	2	3	4	5

PARTE C

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

Indica com qual frequência executa (ou executaria) cada um dos seguintes comportamentos na presença de sintomas ou de nível de glicose sanguínea anormal.

(Evidenciar **só um** numero)

		NUNCA				SEMPRE
21.	Quando percebe alguns sintomas (por exemplo sede intensa, frequente necessidade de micção, fraqueza, sudorese, agitação ou outras sensações negativas,) controla o nível de açúcar no sangue	1	2	3	4	5
22.	Se encontra uma taxa de glicose no sangue muito baixa ou muito alta, anota os eventos que poderiam ter sido as causas e as intervenções que implementou para resolver o problema?	1	2	3	4	5
23.	Se encontra uma taxa 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?	1	2	3	4	5
24.	Se encontra uma taxa de glicose no sangue muito baixa, toma açúcar ou bebidas açucaradas para resolver o problema?	1	2	3	4	5
25.	Se encontra uma taxa de glicose no sangue muito alta, muda a alimentação para resolver o problema?	1	2	3	4	5
26.	Se encontra uma taxa de glicose no sangue muito alta, muda a atividade física para resolver o problema?	1	2	3	4	5
27.	Depois de colocar em pratica alguns comportamentos para corrigir a glicose, a verifica novamente para ver se o comportamento implementado tem sido eficaz?	1	2	3	4	5
28.	Se encontra uma taxa 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

Como terapia para o diabetes deve tomar insulina?

Sim

Não

Se sim, responder à seguinte pergunta.

29.	Se encontra uma taxa 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
-----	--	---	---	---	---	---

PARTE D

Pessoas com diabetes precisam desenvolver habilidades diferentes para cuidar 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.	1	2	3	4	5
31. Seguir as indicações recebidas sobre nutrição e atividade física.	1	2	3	4	5
32. Tomar os seus medicamentos corretamente seguindo as indicações recebidas (<u>considere a insulina também se foi receitada</u>).	1	2	3	4	5
33. Continuar a seguir as instruções recebidas (Nutrição, atividade física, medicação), também em momentos de dificuldade.	1	2	3	4	5
34. Medir o açúcar no sangue, seguindo as instruções recebidas.	1	2	3	4	5
35. Descobrir se os valores de glicose no sangue são bons, ou se são muito altos ou muito baixos.	1	2	3	4	5
36. Reconhecer os sintomas que indicam uma taxa de açúcar no sangue muito baixa.	1	2	3	4	5
37. Continuar a prestar atenção às suas condições saúde, mesmo em momentos de dificuldade.	1	2	3	4	5
38. Implementar comportamentos para corrigir um nível de açúcar no sangue muito alto ou muito baixo.	1	2	3	4	5
39. Avaliar se as condutas que atua para melhorar a glicose no sangue são eficazes.	1	2	3	4	5
40. Continuar a implementar comportamentos para melhorar o açúcar no sangue, mesmo em momentos de dificuldade.	1	2	3	4	5

Obrigado por ter concluído o questionário!