

Self-Care Of Diabetes Index (SCODI)

Per il completamento del presente questionario pensi a cosa ha fatto e come si è sentito/a nell'ultimo mese.

PARTE A

Di seguito sono elencati alcuni comportamenti che una persona con diabete può mettere in pratica per mantenere la salute e il benessere. Indichi con quale frequenza mette in atto i seguenti comportamenti.

(cerchi **un solo** numero)

	MAI				SEMPRE
1. Mantiene uno stile di vita attivo (uscire, muoversi, svolgere attività, camminare)?	1	2	3	4	5
2. Svolge attività fisica per 2 ore e mezza a settimana (per esempio camminata veloce, ginnastica, nuoto, ciclismo)?	1	2	3	4	5
3. Mangia in modo equilibrato carboidrati (pasta, riso, pane, zuccheri), proteine (carne, pesce, legumi), frutta e verdura?	1	2	3	4	5
4. Evita l'assunzione di sale e grassi (formaggi, salumi, dolci, carni rosse)?	1	2	3	4	5
5. Limita l'assunzione di bevande alcoliche (al massimo 1 bicchiere di vino al giorno per le donne e 2 per gli uomini)?	1	2	3	4	5
6. Cerca di evitare di ammalarsi (per esempio lava le mani, si sottopone ai vaccini consigliati)?	1	2	3	4	5
7. Evita di fumare?	1	2	3	4	5
8. Si prende cura dei suoi piedi (per esempio lava e asciuga bene la cute, applica una crema idratante, indossa calzature adeguate)?	1	2	3	4	5
9. Esegue un'accurata igiene orale (lava i denti almeno 2 volte al giorno, usa un collutorio, utilizza il filo interdentale)?	1	2	3	4	5
10. Si sottopone alle visite mediche rispettandone le scadenze?	1	2	3	4	5
11. Si sottopone agli esami prescritti rispettandone le scadenze (per esempio il fondo oculare, gli esami del sangue e delle urine, le ecografie consigliate)?	1	2	3	4	5
12. Per diversi motivi molte persone possono avere difficoltà o disagi nel prendere le medicine prescritte. Lei assume tutte le sue medicine come le è stato prescritto? (Consideri anche <u>l'insulina</u> se le è stata prescritta)	1	2	3	4	5

PARTE B

Di seguito sono elencati alcuni comportamenti che una persona con diabete può attuare per tenere sotto controllo le proprie condizioni di salute e per mantenere il benessere. Indichi con quale frequenza mette in atto i seguenti comportamenti.

(cerchi **un solo** numero)

	MAI				SEMPRE
13. Controlla regolarmente la glicemia?	1	2	3	4	5
14. Controlla il peso corporeo?	1	2	3	4	5
15. Controlla la pressione arteriosa?	1	2	3	4	5
16. Tiene un quaderno/diario in cui trascrive i valori della glicemia?	1	2	3	4	5
17. Controlla quotidianamente le condizioni dei suoi piedi per verificare se ci sono piccole ferite, vesciche, arrossamenti o calli?	1	2	3	4	5
18. Presta attenzione alla comparsa di sintomi che possono indicare una glicemia troppo alta (sete intensa, frequente bisogno di urinare) o troppo bassa (debolezza, sudorazione, agitazione o altre sensazioni negative)?	1	2	3	4	5

L'ultima volta che ha avuto dei sintomi...

	NON HO RICONOSCIUTO IL SINTOMO	NON VELOCEMENTE				MOLTO VELOCEMENTE
19. Quanto velocemente ha riconosciuto di avere dei sintomi?	0	1	2	3	4	5
20. Quanto velocemente ha capito che erano sintomi dovuti al diabete?	0	1	2	3	4	5

PARTE C

Di seguito sono elencati i comportamenti che si possono mettere in atto per migliorare la glicemia quando è troppo alta o troppo bassa e per alleviare i sintomi. Indichi con quale frequenza mette (o metterebbe) in atto ciascuno dei seguenti comportamenti in presenza di sintomi o valori alterati di glicemia.

(cerchi **un solo** numero)

	MAI				SEMPRE
21. Quando avverte dei sintomi (per esempio sete intensa, frequente bisogno di urinare, debolezza, sudorazione, agitazione o altre sensazioni negative) controlla la glicemia?	1	2	3	4	5
22. Se riscontra dei valori di glicemia troppo bassi o troppo alti, annota gli eventi che potrebbero averli causati e gli interventi che ha attuato per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
23. Se riscontra dei valori di glicemia troppo bassi o troppo alti chiede un consiglio a un familiare o un amico per aiutarla a risolvere il problema?	1	2	3	4	5
24. Se ha dei sintomi e riscontra una glicemia troppo bassa, assume zucchero o bevande zuccherate per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
25. Se riscontra una glicemia troppo alta modifica l'alimentazione per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
26. Se riscontra una glicemia troppo alta modifica l'attività fisica per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
27. Dopo aver messo in atto dei comportamenti per correggere la glicemia, la ricontrolla per valutare se il comportamento attuato è stato efficace?	1	2	3	4	5
28. Se riscontra valori eccessivamente bassi o eccessivamente alti di glicemia, contatta un professionista sanitario per un consiglio?	1	2	3	4	5

Come terapia per il diabete deve fare l'insulina?

- Sì
 No

Se sì, risponda alla seguente domanda.

29. Se riscontra una glicemia troppo bassa o troppo alta modifica il dosaggio dell'insulina seguendo le indicazioni ricevute dal personale sanitario?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

PARTE D

Le persone con il diabete devono sviluppare diverse capacità per prendersi cura di sé e per mantenere la salute e il benessere. Indichi quanto si sente in grado di svolgere le seguenti attività.

(cerchi **un solo** numero)

	NON MI SENTO PER NULLA IN GRADO				MI SENTO PERFETTAMENTE IN GRADO
30. Prevenire la comparsa di valori troppo alti o troppo bassi di glicemia e la comparsa di sintomi.	1	2	3	4	5
31. Seguire i consigli ricevuti sull'alimentazione e sull'attività fisica.	1	2	3	4	5
32. Assumere nel modo corretto i farmaci seguendo le indicazioni ricevute (<u>consideri anche l'insulina se le è stata prescritta</u>).	1	2	3	4	5
33. Continuare a seguire le indicazioni ricevute (alimentazione, attività fisica, medicine) anche nei momenti di difficoltà.	1	2	3	4	5
34. Misurare la glicemia seguendo le indicazioni ricevute.	1	2	3	4	5
35. Capire se i valori della glicemia vanno bene oppure sono troppo alti o troppo bassi.	1	2	3	4	5
36. Riconoscere i sintomi che indicano una glicemia troppo bassa.	1	2	3	4	5
37. Continuare a fare attenzione alle sue condizioni di salute anche nei momenti di difficoltà.	1	2	3	4	5
38. Mettere in atto comportamenti per correggere una glicemia troppo alta o troppo bassa.	1	2	3	4	5
39. Valutare se i comportamenti che ha attuato per migliorare la glicemia sono stati efficaci.	1	2	3	4	5
40. Continuare a mettere in atto comportamenti per migliorare la glicemia anche nei momenti di difficoltà	1	2	3	4	5

Grazie per aver completato il questionario!