

## 糖尿病自我护理指数量表 Self-Care of Diabetes Inventory (SCODI)

请回想过去一个月里您所做的事和您的感受。

第一部分：

以下列举了糖尿病朋友为保持健康而做的一些行为。请指出您例行这些行为的频率。

在您选择的数字上画圈

	从 不				总 是
1. 保持活跃的生活方式 (例如：步行，户外运动，参加活动)	1	2	3	4	5
2. 每周运动锻炼 2小时30分钟 (例如：游泳，健身，骑自行车，步行)	1	2	3	4	5
3. 均衡饮食：包含 <u>碳水化合物</u> （面食，米饭，糖类，面包）， <u>蛋白质</u> （肉类，鱼类，豆类）， <u>水果和蔬菜</u> 在内	1	2	3	4	5
4. 避免进食含有大量盐和脂肪的食物 (例如：动物油，腌制肉类，甜点，红肉)	1	2	3	4	5
5. 限制酒精摄入量（女性每天不超过1杯，男性每天不超过2杯） 注：1杯≈1斤啤酒≈1玻璃杯红酒≈1两白酒	1	2	3	4	5
6. 尽量避免生病（例如：勤洗手，接种医生建议的疫苗）	1	2	3	4	5
7. 不吸烟且避免烟草的烟雾	1	2	3	4	5
8. 照顾好双脚（清洁和擦干皮肤，涂抹润肤乳，穿合适的袜子）	1	2	3	4	5
9. 保持良好的口腔卫生 (每天至少刷牙两次，使用漱口水，使用牙线)	1	2	3	4	5
10. 遵守约定的时间前往医疗机构就诊	1	2	3	4	5
11. 按时进行糖尿病相关体检 (例如：血液检查、尿液检查、B超检查、眼科检查)	1	2	3	4	5
12. 很多人在服用他们的处方药时会遇到问题。 您是否按照医生的处方服用所有的药物呢？ (如果医生给你开了胰岛素，也一并考虑在内)	1	2	3	4	5

## 第二部分：

以下是糖尿病朋友为了监测病情而做的一些行为。请指出您例行这些行为的**频率**。

在您选择的数字上画圈

	从不				总是
13. 定期监测自己的血糖？	1	2	3	4	5
14. 监测自己的体重？	1	2	3	4	5
15. 监测自己的血压？	1	2	3	4	5
16. 在日记或笔记本中记录自己的血糖？	1	2	3	4	5
17. 每天监测双脚状况：查看是否有伤口、泛红或水泡？	1	2	3	4	5
18. 关注 <u>高血糖</u> 的症状（口渴，尿频）和 <u>低血糖</u> 的症状（虚弱，出汗，焦虑）？	1	2	3	4	5

注：如果您在过去一个月中使用了**动态血糖监测仪**，请在第**13**和第**16**个问题中选择数字**5**。

请回想您最近一次出现症状时：

	我没有辨认出 症状	不快				很快
19. 当身体有异常感觉时，您有多快意识到，自己出现症状了？	0	1	2	3	4	5
20. 您有多快知道自己的症状是由糖尿病引起的？	0	1	2	3	4	5

### 第三部分：

以下列举了糖尿病朋友在血糖过高或过低时，为了改善血糖可以做的一些行为。当症状出现或血糖超出正常范围时，请指出您**会做（或可能会做）**这些行为的**频率**。

在您选择的数字上画圈

	从不				总是
21. 当感到口渴、尿频、虚弱、出汗、焦虑等症状时，您是否检测您的血糖？	1	2	3	4	5
22. 当血糖水平异常时，您会记录下可能导致血糖不正常的原因和您所采取的行动吗？	1	2	3	4	5
23. 当血糖水平异常时，您会向家人或朋友寻求建议吗？	1	2	3	4	5
24. 当您出现症状并且发现血糖 <u>偏低</u> 时，您会吃或喝含糖食物来解决这个问题吗？	1	2	3	4	5
25. 如果您发现血糖 <u>偏高</u> ，您会调整自己的饮食来解决这个问题吗？	1	2	3	4	5
26. 如果您发现血糖 <u>偏高</u> ，您会调整自己的活动量来解决这个问题吗？	1	2	3	4	5
27. 在采取行动调整异常的血糖水平后，您会重新检测血糖来评估所采取的行动是否有效吗？	1	2	3	4	5
28. 当您发现血糖 <u>非常低</u> 或 <u>非常高</u> 时，您会打电话给医护人员寻求建议吗？	1	2	3	4	5

#### 您注射胰岛素吗？

是

否

如果选择是，请回答下面这个问题

29. 当您发现血糖过高或过低时，您会按照医护人员建议的方法调整胰岛素剂量吗？	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

第四部分：

糖尿病朋友必须培养自我照护和保持健康的技能。

您对采取以下行动有多大**信心**？

在您选择的数字上画圈

	完全无信心					非常有信心				
30. 预防高血糖或低血糖及其症状。	1	2	3	4	5					
31. 遵从关于营养和体力活动的建议。	1	2	3	4	5					
32. 使用正确方法用药（包括有处方的 <u>胰岛素</u> ）。	1	2	3	4	5					
33. 即使有困难也会坚持执行治疗计划。	1	2	3	4	5					
34. 根据医护人员要求的频率监测血糖。	1	2	3	4	5					
35. 明白自己的血糖水平是好是坏。	1	2	3	4	5					
36. 能够识别低血糖症状。	1	2	3	4	5					
37. 即使有困难也会坚持进行糖尿病的病情监测。	1	2	3	4	5					
38. 采取行动调整血糖水平并缓解症状。	1	2	3	4	5					
39. 评估自己的行动是否有效改变了血糖水平并缓解症状。	1	2	3	4	5					
40. 即使有困难也会坚持采取行动，以改善血糖水平。	1	2	3	4	5					

非常感谢您完成本次调查！