***Self-Care of Diabetes Index (SCODI)***

**Prosim, razmislite, kaj ste počeli in kako ste se počutili v zadnjem mesecu.**

**SEKCIJA A**

Spodaj so navedena nekatera vedenja, ki bi jih oseba s sladkorno boleznijo lahko izvajala za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Prosimo, navedite, kako pogosto ali rutinsko to vedenje izvajate.

(obkroži eno številko)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | NIKOLI |  |  |  | VEDNO |
| 1. | Vzdržujete aktiven življenjski slog (primer: hoja, iti ven, se ukvarjati z aktivnostmi)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Izvajate telesno vadbo 2 uri in 30 min vsak teden (primer: plavanje, iti v telovadnico, kolesarjenje, hoja)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Jeste uravnoteženo prehrano ogljikovih hidratov (testenine, riž, sladkor, kruh), beljakovine (meso, ribe, stročnice), sadje in zelenjavo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Izogibate se uživanju soli in maščob (primer: sir, sušeni mesni izdelki, sladkarije, rdeče meso)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Omejite vnos alkohola (ne več kot 1 kozarec vina na dan za ženske in 2 kozarca na dan za moške)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Poskušate se izogniti zbolevanju (primer: umivate si roke, priporočamo cepljenje)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Izogibanje cigaret in tobačnega dima? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Pazite na stopala (umijte in osušite kožo, nanesite vlažilno kremo, uporabite pravilne nogavice)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Vzdržujete dobro ustno higieno (vsaj dvakrat na dan si umivate zobe, uporabljajte ustno vodico, uporabljajte zobno nitko)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ali ohranjate sestanke z vašim osebnim zdravnikom? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Imate vaše zdravstvene preglede pravi čas? (primer: krvni pregled, urinski testi, ultrazvok, očesni pregled)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Veliko ljudi ima težave z jemanjem vseh svojih predpisanih zdravil. Ali jemljete vsa zdravila, kot vam je predpisal zdravnik (prosimo, upoštevajte tudi inzulin, če vam ga je predpisal zdravnik)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SEKCIJA B**

Spodaj je nekaj vedenj, ki bi jih oseba s sladkorno boleznijo lahko izvajala za spremljanje sladkorne bolezni. Prosimo, navedite, kako pogosto se vedete.

(obkroži **eno** številko)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | NIKOLI |  |  |  | VEDNO |
| 13. | Redno spremljate krvni sladkor? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Spremljate svojo težo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Spremljate krvni tlak? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Ali beležite vrednosti krvnega sladkorja v dnevnik ali v zvezku? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Spremljajte stanje svojih stopal dnevno, da vidite, ali obstajajo rane, pordelost ali mehurji? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Pozorni ste na simptome visokega krvnega sladkorja (žeja, pogosto uriniranje) in nizkega krvnega sladkorja (šibkost, potenje, tesnoba)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zadnjič, ko ste imeli katerega od the simptomov:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | NISEM PREPOZNAL SIMPTOMOV | NE HITRO |  |  |  | ZELO HITRO |
| 19. | Kako hitro ste prepoznali, da imate simptome? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Kako hitro ste se zavedeli, da so vaši simptomi posledica sladkorne bolezni? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SEKCIJA C**

Spodaj je naštetih nekaj vedenj, ki jih oseba, ki ima sladkorno bolezen lahko naredi, da pripomore k izboljšanju sladkorja, kadar je previsok ali prenizek. Kako pogosto storite (ali bi storili) ta dejanja, ko se pojavijo simptomi ali ko je krvni sladkor izven območja?

(obkroži **eno** številko)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | NIKOLI |  |  |  | VEDNO |
| 21. | Preverite vaš krvni sladkor, ko občutite simptome (kot so žeja, pogosto uriniranje, šibkost, potenje, tesnoba)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Ali si kadar imate nenormalno raven sladkorja v krvi beležite dogodke, ki bi jih lahko povzročili, in ukrepe, ki ste jih izvedli? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Ko imate nenormalno raven sladkorja v krvi, prosite za nasvet družinskega člana ali prijatelja? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Ko imate simptome in ugotovite, da je vaš krvni sladkor nizek, ali pojeste ali popijete kaj sladkega, da rešite težavo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Če ugotovite, da je vaš krvni sladkor visok, ali prilagodite vašo prehrano, da ga popravite? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Če ugotovite, da je vaš krvni sladkor visok, ali prilagodite telesno aktivnost, da ga popravite? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Po sprejemanju ukrepov za prilagoditev nenormalne ravni krvnega sladkorja ponovno preverite krvni sladkor, da ocenite, ali so bili ukrepi, ki ste jih izvedli, učinkoviti? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Če ugotovite, da je vaš krvni sladkor zelo nizek ali zelo visok, ali pokličite svojega zdravnika za nasvet? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ali jemljete inzulin?

* Da
* Ne

Če je odgovor da, prosimo, odgovorite na naslednje vprašanje.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Če ugotovite, da je vaš krvni sladkor previsok ali prenizek, ali prilagodite vaš odmerek insulina na način, kot je predlagal vaš zdravnik? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**SEKCIJA D**

Ljudje s sladkorno boleznijo morajo razviti veščine, kako skrbeti zase in ohranjati zdravje. Kako samozavestno se počutite v naslednjih dejavnostih?

(circle **one** number)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **POPOLNOMA NE-**  **SAMOZAVESTEN** |  |  |  | **IZJEMNO SAMOZAVESTEN** |
| 30. | Preprečite visoko ali nizko raven krvnega sladkorja in njegove simptome. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | Upoštevajte nasvete o prehrani in telesni aktivnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32.. | Zdravila jemljite na ustrezen način (vključno z insulinom, če je predpisan). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | Vztrajajte pri upoštevanju načrta zdravljenja, tudi če je težko. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. | Spremljajte krvni sladkot tako pogosto, kot vas je prosil zdravnik. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. | Ugotovite, ali so vrednosti krvnega sladkorja dobre ali ne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. | Prepoznajte simptome nizkega krvnega sladkorja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. | Vztrajajte pri spremljanju sladkorne bolezni, tudi če je težko. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. | Ukrepajte za prilagoditev vašega krvnega sladkorja in lajšanje simptomov. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. | Ocenite, ali so bili vaši ukrepi učinkoviti za spremembo krvnega sladkorja in lajšanja simptomov. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. | Vztrajajte pri izvajanju ukrepov za izboljšanje krvnega sladkorja, tudi če je težko. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Hvala, ker ste izpolnili to anketo!