

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 <u>ogljikovih hidratov</u> (testenine, riž, sladkor, kruh), beljakovine (meso, ribe, stročnice), <u>sadje in zelenjavo</u> ?	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 <u>inzulin</u> , 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 <u>visokega</u> krvnega sladkorja (žeja, pogosto uriniranje) in <u>nizkega</u> 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 <u>nizek</u> , ali pojedete 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 <u>visok</u> , 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 <u>nizek</u> ali zelo <u>visok</u> , 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!