

## 照顾者对糖尿病患者自我护理作用指数量表

请思考您在上个月做了什么。

### 第一部分

以下列举了糖尿病患者维持自身健康的一些行为。您大概多久向您照顾的患者推荐做以下的活动？（或者您照顾的对象自己无能力做，您多久为他做一次以下活动？）

（请每个条目圈选一个数字）

	从不				总是或每天
1. 保持积极的生活方式（例如：散步、外出、做运动）？	1	2	3	4	5
2. 每周进行 2 小时 30 分钟的体育锻炼？（例如：游泳、健身、骑自行车、散步）	1	2	3	4	5
3. 均衡饮食中的碳水（意面、米饭、糖类、面包）、蛋白质（肉、鱼、豆类）、水果和蔬菜？	1	2	3	4	5
4. 避免食用过咸和含脂肪过高的食物（例如：芝士、腌肉、甜食、红肉）？	1	2	3	4	5
5. 限制酒精摄入（女性每日不超过 1 杯酒，男性每日不超过 2 杯酒）？	1	2	3	4	5
6. 尽量避免生病（例如：勤洗手、接种推荐的疫苗）？	1	2	3	4	5
7. 避免吸烟和二手烟？	1	2	3	4	5
8. 护理好自己的足部（清洗并擦干皮肤、保湿、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. 定期复诊？	1	2	3	4	5
11. 按时体检（例如：血检、尿检、超声检查、眼睛检查）？	1	2	3	4	5
12. 很多人无法按处方正确服用所有药物。你是否遵医嘱正确服用所有的药物（如果医生给你开了胰岛素，请一起考虑）？	1	2	3	4	5

## 第二部分

以下是糖尿病患者可以采取的一些监测病情的行为。您大概多久向您照顾的患者推荐做以下的活动？（或者您照顾的对象自己无能力做，您多久为他做一次以下活动？）

（请每个条目圈选一个数字）

	从不				总是或每天
13. 定期监测血糖？	1	2	3	4	5
14. 监测体重？	1	2	3	4	5
15. 监测血压？	1	2	3	4	5
16. 保持自我记录血糖值？	1	2	3	4	5
17. 每天监测足部状况，查看有无伤口、红肿或水疱？	1	2	3	4	5
18. 注意观察高血糖症状（口渴、尿频）和低血糖症状（虚弱、出汗、焦虑）？	1	2	3	4	5

最近一次您的照顾对象有症状的时候：

	我没有识别出症状	不快				非常快
19. 您有多快识别出他/她出现了症状？	0	1	2	3	4	5
20. 您有多快确信这些症状是由糖尿病引起的？	0	1	2	3	4	5

## 第三部分

以下是糖尿病患者血糖在血糖过高或过低时可以采取的改善血糖的行为。您大概多久向您照顾的患者推荐实施以下的活动？（或者您照顾的对象自己无能力做，您多久为他实施一次以下活动？）

（请每个条目圈选一个数字）

	NEVER				ALWAYS
21. 当您照顾的患者感觉到症状的时候（例如口渴、尿频、虚弱、出汗、焦虑），检查他/她的血糖。	1	2	3	4	5
22. 当您照顾的患者血糖水平异常的时候，记录有可能引起此症状的事件以及他/她的处理措施。	1	2	3	4	5
23. 当您照顾的患者血糖水平异常的时候，向家人或朋友寻求建议。	1	2	3	4	5
24. 当您照顾的患者有症状并且发现低血糖的时候，食用或饮用一些含糖的食物从而解决问题。	1	2	3	4	5
25. 当您照顾的患者发现血糖高时，调整饮食从而解决。	1	2	3	4	5
26. 当您照顾的患者发现血糖高时，调整运动方式从而解决。	1	2	3	4	5
27. 当采取措施调整异常血糖之后，复测血糖来评估采取的措施是否有效。	1	2	3	4	5
28. 当您照顾的患者血糖过低或过高时，向医生寻求建议	1	2	3	4	5

您照顾的患者使用胰岛素吗？？

- 是  
 否

如果是，请回答以下问题。

29. 如果您照顾的患者发现血糖过高或过低时，根据医生建议的方式调整胰岛素的剂量。	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

#### 第四部分

糖尿病患者必须提高自我护理和维持健康的能力。对于您照顾的患者，总体来说，您有多大的信心可以：

(请每个条目圈选一个数字)

	完全没有信心				非常有信心
30. 预防高血糖或低血糖的水平及其症状。	1	2	3	4	5
31. 遵循营养学和体育活动相关的建议。	1	2	3	4	5
32.. 以适当的方式服药（如果医生开了胰岛素，也包括在内）	1	2	3	4	5
33. 即使有困难也坚持按照治疗计划进行。	1	2	3	4	5
34. 按照医务人员要求的频率，经常监测他/她的血糖。	1	2	3	4	5
35. 了解他/她的血糖水平的好坏。	1	2	3	4	5
36. 识别低血糖的症状。	1	2	3	4	5
37. 即使有困难也坚持监测他/她的糖尿病状况。	1	2	3	4	5
38. 采取措施调整他/她的血糖并缓解他/她的症状。	1	2	3	4	5
39. 评价您的行动是否有效地调整了他/她的血糖并缓解了他/她的症状。	1	2	3	4	5
40. 即使有困难也坚持采取措施改善他/她的血糖。	1	2	3	4	5

感谢您完成此次调查！