

لطفاً در مورد آنچه در ماه گذشته انجام دادید و این که چه احساسی داشتید فکر کنید.

الف) در زیر برخی از رفتارهایی که بیمار مبتلا به دیابت برای حفظ سلامتی خود انجام می‌دهد، آورده شده است. شما به چه میزان این رفتارها را انجام می‌دهید؟

عبارت	هرگز				
	1	2	3	4	5 همیشه
1- حفظ سبک زندگی فعال (مثل پیاده‌روی، بیرون رفتن، انجام فعالیت جسمی)؟					
2- انجام تمرینات ورزشی به مدت 2/5 ساعت در هر هفته (مثل شنا کردن، رفتن به سالن ورزشی، دوچرخه سواری و پیاده‌روی)؟					
3- خوردن رژیم غذایی متعادل از نظر کربوهیدرات‌ها (ماکارونی، برنج، قند و نان)، پروتئین‌ها (گوشت، ماهی و حبوبات)، میوه‌ها و سبزی‌ها؟					
4- اجتناب از خوردن نمک و چربی (به عنوان مثال: پنیر، گوشت دودی یا نمک‌سود، شیرینی و گوشت قرمز)؟					
5- بسیاری از مردم در مصرف تمام داروهای تجویز شده خود مشکل دارند. آیا شما تمام داروهای را که پزشکتان تجویز کرده است مصرف می‌کنید؟ (اگر انسولین برای شما تجویز شده است، آن را هم در نظر بگیرید)؟					
6- تلاش برای جلوگیری از بیماری (به طور مثال: شستن دست‌ها و انجام واکسیناسیون موارد توصیه شده)؟					
7- مراجعه مکرر به پزشک؟					
8- مراقبت از پاها (شستشو و خشک کردن پاها، مرطوب نگه‌داشتن پاها، استفاده از جوراب مناسب)؟					
9- محدودیت مصرف نوشابه‌های غیرالکلی حاوی قند بالا یا مصرف الکل (کمتر از یک لیوان برای زنان و دو لیوان برای مردان)؟					
10- اجتناب از مصرف سیگار و قلیان؟					
11- چک آپ منظم (مثل آزمایش خون، آزمایش ادرار، سونوگرافی و معاینه چشم)؟					
12- حفظ مناسب بهداشت دهان (مسواک زدن دندان‌ها حداقل دو بار در روز، استفاده از دهان‌شوویه، استفاده از نخ دندان)؟					

ب) در زیر برخی رفتارهایی که بیمار مبتلا به دیابت برای پایش دیابت خود می‌تواند انجام دهد، آورده شده است. لطفاً مشخص کنید که شما به چه میزان این رفتارها را انجام می‌دهید.

آخرین باری که این علائم قند خون بالا یا پایین را داشتید:	متوجه نشدم				
	0	1	2	3	4
13- چقدر زود متوجه شدید که شما نشانه‌های قند خون بالا (تشنگی، تکرر ادرار) و یا قند خون پایین (ضعیف، تعریق و خیلی سریع متوجه شدم)					

						اضطراب) دارید؟
						14- چقدر زود متوجه شدید که علائم شما به دلیل دیابت است؟

همیشه	5	4	3	2	1	هرگز	عبارت
						هرگز	
							15- قند خونتان را به طور مرتب پایش می کنید؟
							16- وزن خود را پایش می کنید؟
							17- فشارخون خود را پایش می کنید؟
							18- میزان قند خون خود را در یک دفترچه یادداشت می کنید؟
							19- وضعیت پاهای خود را روزانه از نظر وجود زخم، قرمزی و تاول پایش می کنید؟
							20- به نشانه های قند خون بالا (تشنگی، تکرر ادرار) و قند خون پایین (ضعیف، تعریق و اضطراب) توجه می کنید؟

تذکره: اگر طی ماه گذشته به شکل مداوم سطح قند خون خود را مورد پایش قرار داده اید، لطفاً گزینه ۵ را برای سؤالات ۱۳ و ۱۶ انتخاب نمایید.

ج) در زیر برخی رفتارها ذکر شده است که فرد مبتلا به دیابت می تواند برای بهبود قند خون خود، زمانی که بیش از حد بالا یا پایین باشد انجام دهد. زمانی که علائم رخ داده باشند یا زمانی که قند خون شما در محدوده طبیعی نباشد، شما به چه میزان این کارها را انجام می دهید؟

همیشه	5	4	3	2	1	هرگز	عبارت
						هرگز	
							21- اگر شما متوجه شوید که قند خونتان بالا است، برای تنظیم آن فعالیت جسمی انجام می دهید؟
							22- اگر شما متوجه شوید که قند خونتان بالا است، برای تنظیم آن رژیم غذایی تان را رعایت می کنید؟
							23- وقتی شما علائم دارید و متوجه می شوید که قند خونتان پایین است، آیا برای حل این مشکل خوراکی قندی می خورید یا می نوشید؟
							24- چک قند خون زمانی که علائمی از قبیل تشنگی، تکرر ادراری، ضعف، تعریق و اضطراب را احساس می کنید؟
							25- پس از این که برای تنظیم قند خون غیرطبیعی تان اقداماتی انجام دادید، آیا مجدداً قند خون خود را بررسی می کنید تا ارزیابی کنید که آیا اقداماتی که انجام دادید مؤثر بودند؟
							26- وقتی سطح قند خون شما در محدوده نرمال نباشد، آیا راجع به اتفاقاتی که باعث آن شده اند یا کارهایی که کردید، یادداشت برمی دارید؟
							27- اگر شما متوجه شوید که سطح قند خونتان خیلی بالا یا پایین است، آیا از پزشک تان مشورت می گیرید؟
							28- وقتی قند خون شما در محدوده نرمال نباشد، از اعضای خانواده یا دوستانتان مشورت می گیرید؟

					<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بلی آیا انسولین مصرف می‌کنید؟ بلی در صورتی که انسولین مصرف می‌کنید لطفاً به سؤال پایین هم پاسخ دهید. 29- اگر متوجه شوید که سطح قند خونتان خیلی بالا یا پایین است، آیا دوز انسولین تان را تا میزانی که پزشکتان توصیه کرده است تنظیم می‌کنید؟
--	--	--	--	--	---

۵) افراد مبتلا به دیابت مهارت‌های مراقبت از خود و حفظ سلامتی خود را توسعه دهند. شما چقدر به خودتان اطمینان دارید که این فعالیت‌ها را انجام دهید؟

کاملاً مطمئنم	4	3	2	اصلاً مطمئن نیستم	عبارت
				1	
5					30- تشخیص علائم قند خون پایین.
					31- جلوگیری از بالا رفتن یا پایین آمدن قند خون و علائم مربوط به آن.
					32- پایش قند خون طبق توصیه پزشک.
					33- مصرف درست داروها (انسولین هم شامل این داروها است، در صورتی که برای شما تجویز شده است)
					34- دنبال کردن توصیه‌ها در مورد تغذیه و فعالیت جسمی.
					35- اقدام به کارهایی که سطح قند خون را تنظیم و علائم آن را رفع می‌کند.
					36- ارزیابی این که آیا اقدامات شما برای تنظیم میزان قند خون و رفع علائم تان مؤثر بوده است یا نه.
					37- اصرار ورزیدن روی پایش بیماری دیابت تان حتی اگر هم سخت و مشکل باشد.
					38- فهمیدن این که قند خونتان خوب است یا نه.
					39- مصر بودن برای پیروی از برنامه درمانی، حتی اگر هم مشکل باشد.
					40- پافشاری و اصرار برای انجام کارهایی که قند خونتان را بهبود می‌بخشد، حتی اگر هم مشکل و سخت باشد.