

## Caregiver Contribution to Self-Care Of Diabetes Index® (CC-SCODI)

Per il completamento del presente questionario pensi a cosa ha fatto e a come si è sentito/a la persona che lei assiste nell'ultimo mese.

### PARTE A

Di seguito sono elencati alcuni comportamenti che una persona con diabete può mettere in pratica per mantenere la salute e il benessere. Indichi con quale frequenza **raccomanda** i seguenti comportamenti alla persona che assiste oppure con quale frequenza li **mette in atto** al suo posto se lui/lei non è in grado di farlo autonomamente.

(cerchi **un solo** numero)

	MAI				SEMPRE
1. Mantiene uno stile di vita attivo (uscire, muoversi, svolgere attività, camminare)?	1	2	3	4	5
2. Svolge attività fisica per 2 ore e mezza a settimana (per esempio camminata veloce, ginnastica, nuoto, ciclismo)?	1	2	3	4	5
3. Mangia in modo equilibrato <u>carboidrati</u> (pasta, riso, pane, zuccheri), <u>proteine</u> (carne, pesce, legumi), <u>frutta e verdura</u> ?	1	2	3	4	5
4. Evita l'assunzione di sale e grassi (formaggi, salumi, dolci, carni rosse)?	1	2	3	4	5
5. Limita l'assunzione di bevande alcoliche (al massimo 1 bicchiere di vino al giorno per le donne e 2 per gli uomini)?	1	2	3	4	5
6. Cerca di evitare di ammalarsi (per esempio lava le mani, si sottopone ai vaccini consigliati)?	1	2	3	4	5
7. Evita di fumare?	1	2	3	4	5
8. Si prende cura dei suoi piedi (per esempio lava e asciuga bene la cute, applica una crema idratante, indossa calzature adeguate)?	1	2	3	4	5
9. Esegue un'accurata igiene orale (lava i denti almeno 2 volte al giorno, usa un collutorio, utilizza il filo interdentale)?	1	2	3	4	5
10. Si sottopone alle visite mediche rispettandone le scadenze?	1	2	3	4	5
11. Si sottopone agli esami prescritti rispettandone le scadenze (per esempio il fondo oculare, gli esami del sangue e delle urine, le ecografie consigliate)?	1	2	3	4	5
12. Per diversi motivi molte persone possono avere difficoltà o disagi nel prendere le medicine prescritte. Lei assume tutte le sue medicine come le è stato prescritto? (Consideri anche <u>l'insulina</u> se le è stata prescritta)	1	2	3	4	5

## PARTE B

Di seguito sono elencati alcuni comportamenti che una persona con diabete può attuare per tenere sotto controllo le proprie condizioni di salute e per mantenere il benessere. Indichi con quale frequenza **raccomanda** i seguenti comportamenti alla persona che assiste oppure con quale frequenza li **mette in atto** al suo posto se lui/lei non è in grado di farlo autonomamente.

(cerchi **un solo** numero)

	MAI				SEMPRE
13. Controlla regolarmente la glicemia?	1	2	3	4	5
14. Controlla il peso corporeo?	1	2	3	4	5
15. Controlla la pressione arteriosa?	1	2	3	4	5
16. Tiene un quaderno/diario in cui trascrive i valori della glicemia?	1	2	3	4	5
17. Controlla quotidianamente le condizioni dei suoi piedi per verificare se ci sono piccole ferite, vesciche, arrossamenti o calli?	1	2	3	4	5
18. Presta attenzione alla comparsa di sintomi che possono indicare una glicemia troppo <u>alta</u> (sete intensa, frequente bisogno di urinare) o troppo <u>bassa</u> (debolezza, sudorazione, agitazione o altre sensazioni negative)?	1	2	3	4	5

L'ultima volta che la persona che lei assiste ha avuto dei sintomi...

	NON HO RICONOSCIUTO IL SINTOMO	NON VELOCEMENTE				MOLTO VELOCEMENTE
19. Quanto velocemente ha riconosciuto che la persona che assiste aveva dei sintomi?	0	1	2	3	4	5
20. Quanto velocemente ha capito che erano sintomi dovuti al diabete?	0	1	2	3	4	5

## PARTE C

Di seguito sono elencati i comportamenti che si possono mettere in atto per migliorare la glicemia quando è troppo alta o troppo bassa e per alleviare i sintomi. Indichi con quale frequenza **raccomanda** i seguenti comportamenti alla persona che assiste oppure con quale frequenza li **mette in atto** al suo posto se lui/lei non è in grado di farlo autonomamente.

(cerchi **un solo** numero)

	MAI				SEMPRE
21. Quando avverte dei sintomi (per esempio sete intensa, frequente bisogno di urinare, debolezza, sudorazione, agitazione o altre sensazioni negative) controlla la glicemia?	1	2	3	4	5
22. Se riscontra dei valori di glicemia troppo bassi o troppo alti, annota gli eventi che potrebbero averli causati e gli interventi che ha attuato per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
23. Se riscontra dei valori di glicemia troppo bassi o troppo alti chiede un consiglio a un familiare o un amico per aiutarla a risolvere il problema?	1	2	3	4	5
24. Se ha dei sintomi e riscontra una glicemia troppo <u>bassa</u> , assume zucchero o bevande zuccherate per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
25. Se riscontra una glicemia troppo <u>alta</u> modifica l'alimentazione per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
26. Se riscontra una glicemia troppo <u>alta</u> modifica l'attività fisica per risolvere il problema?	1	2	3	4	5
27. Dopo aver messo in atto dei comportamenti per correggere la glicemia, la ricontrolla per valutare se il comportamento attuato è stato efficace?	1	2	3	4	5
28. Se riscontra valori eccessivamente <u>bassi</u> o eccessivamente <u>alti</u> di glicemia, contatta un professionista sanitario per un consiglio?	1	2	3	4	5

Come terapia per il diabete la persona che assiste deve fare l'insulina?

- Sì
- No

Se sì, risponda alla seguente domanda.

29. Se riscontra una glicemia troppo bassa o troppo alta modifica il dosaggio dell'insulina seguendo le indicazioni ricevute dal personale sanitario?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

## PARTE D

Le persone con il diabete devono sviluppare diverse capacità per prendersi cura di sé e per mantenere la salute e il benessere. **In riferimento alla persona che assiste**, indichi quanto **si sente in grado** di svolgere le seguenti attività.

(cerchi **un solo** numero)

	NON MI SENTO PER NULLA IN GRADO				MI SENTO PERFETTAMENTE IN GRADO
30. Prevenire la comparsa di valori troppo alti o troppo bassi di glicemia e la comparsa di sintomi.	1	2	3	4	5
31. Seguire i consigli ricevuti sull'alimentazione e sull'attività fisica.	1	2	3	4	5
32. Assumere nel modo corretto i farmaci seguendo le indicazioni ricevute ( <u>consideri anche l'insulina se le è stata prescritta</u> ).	1	2	3	4	5
33. Continuare a seguire le indicazioni ricevute (alimentazione, attività fisica, medicine) anche nei momenti di difficoltà.	1	2	3	4	5
34. Misurare la glicemia seguendo le indicazioni ricevute.	1	2	3	4	5
35. Capire se i valori della glicemia vanno bene oppure sono troppo alti o troppo bassi.	1	2	3	4	5
36. Riconoscere i sintomi che indicano una glicemia troppo bassa.	1	2	3	4	5
37. Continuare a fare attenzione alle sue condizioni di salute anche nei momenti di difficoltà.	1	2	3	4	5
38. Mettere in atto comportamenti per correggere una glicemia troppo alta o troppo bassa.	1	2	3	4	5
39. Valutare se i comportamenti che ha attuato per migliorare la glicemia sono stati efficaci.	1	2	3	4	5
40. Continuare a mettere in atto comportamenti per migliorare la glicemia anche nei momenti di difficoltà	1	2	3	4	5

Grazie per aver completato il questionario!