

Self-Care of Diabetes Inventory

Isipin mo ang iyong ginawa at ano ang naramdaman mo nitong nakaraang buwan.

Seksyon A

Nasa ibaba ang listahan ng ilang nararapat gawin ng isang taong may diabetes para mapanatili ang kanyang kalusugan at kagalingan. Tukuyin kung gaano mo kadalas o nakagawian ang mga ito.

(isang numero lamang ang bilugan)

	HINDI				PALAGI
1. Pinananatiling aktibo ang estilo ng buhay (halimbawa: paglalalakad, paglabas-labas, parating may ginagawa).	1	2	3	4	5
2. Nag-eehersisyo nang 2 oras at 30 minuto linggo-linggo. (halimbawa: paglangoy, pagbisita sa gym, pagbibisikleta, paglalalakad)	1	2	3	4	5
3. Kumakain ng balanseng dami ng carbohydrates (pasta, kanin, asukal, tinapay), protina (karne, isda, gulay na buto), mga prutas at mga gulay.	1	2	3	4	5
4. Umiwas sa pagkain ng asin at matataba (keso, mga karneng prinoseso, matatamis, pulang karne)	1	2	3	4	5
5. Nililimitahan ang pag-inom ng alak (hindi hihigit sa 1 baso ng alak/araw sa kababaihan at 2 baso/araw naman sa kalalakihan).	1	2	3	4	5
6. Pinagsisikapang hindi magkasakit (naghuhugas ng mga kamay, nagpapabakuna).	1	2	3	4	5
7. Umiwas sa paninigarilyo at paglanghap ng usok mula sa tabako.	1	2	3	4	5
8. Pinangangalagaan ang mga paa (hinuhugasan at pinatutuyo ang balat, naglalagay ng moisture lotion, gumagamit ng tamang medyas)	1	2	3	4	5
9. Pinanatili ang kalinisan ng bibig (nagsesepilyo nang kahit man lang 2 beses sa isang araw, gumagamit ng mouthwash, gumagamit ng dental floss)	1	2	3	4	5
10. Palaging kumokonsulta sa doktor.	1	2	3	4	5
11. Palagiang nasa iskedyul ang check-ups (blood tests, urine tests, ultrasounds, eye exams).	1	2	3	4	5
12. Maraming tao ang may problema sa pag-inom ng lahat ng niresetang gamot. Iniinom mo ba ang lahat ng gamot na nireseta sa iyo? (isama na rin ang insulin kung nireseta na rin ito sa iyo).	1	2	3	4	5

Seksyon B

Nasa ibaba ang ilang nararapat gawin ng isang taong may diabetes upang mabantayan ang kanyang karamdaman. Pakitukoy kung gaano mo ito ginagawa.

(isang numero lamang ang bilugan)

	HINDI				PALAGI
13. Regular na pagtingin sa blood sugar.	1	2	3	4	5
14. Pagtingin sa timbang.	1	2	3	4	5
15. Pagtingin sa presyon ng dugo.	1	2	3	4	5
16. Pagkakaroon ng rekord ng iyong blood sugars sa isang diary o notebook.	1	2	3	4	5
17. Pagtingin araw-araw sa kondisyon ng iyong mga paa kung may mga sugat, pamumula o paltos.	1	2	3	4	5
18. Pagpansin sa mga sintomas ng mataas na blood sugar (pagkauhaw, madalas na pag-ihing) at mababang blood sugar (panghihina, pagpapawis, weakness, perspiration, pagkaligalig).	1	2	3	4	5

Noong huli kang nakaranas ng sintomas:

	HINDI KO NAMALAYAN ANG SINTOMAS	HINDI AGAD				AGAD-AGAD
19. Gaano kabilis mong namalayan ang mga sintomas?	0	1	2	3	4	5
20. Gaano kabilis mong nalaman na ang mga sintomas ay dahil sa diabetes?	0	1	2	3	4	5

Seksyon C

Nasa listahan sa ibaba ang ilang nararapat gawin ng isang taong may diabetes upang mapagbuti ang kanyang blood sugar kapag sobra ang taas o baba. Gaano mo kadalas ginagawa (o gagawin) ang mga ito kapag umatake ang sintomas o wala sa tamang antas ang iyong blood sugar?

(isang numero lamang ang bilugan)

	HINDI				PALAGI
21. Tingnan ang iyong blood sugar kapag nakaramdam ng mga sintomas (pagkauhaw, madalas na pag-ihi, panghihina, pagpapawis, pagkaligalig).	1	2	3	4	5
22. Kapag abnormal ang blood sugar mo, isinusulat mo ba ang mga pangyayaring maaaring naging dahilan nito at ang ginawa mong aksyon?	1	2	3	4	5
23. Kapag abnormal ang blood sugar level mo, humihingi ka ba ng payo sa iyong pamilya o mga kaibigan?	1	2	3	4	5
24. Kapag nakararanas ka ng mga sintomas, at nalaman mong mababa ang blood sugar mo, kumakain ka ba o umiinom ng matatamis?	1	2	3	4	5
25. Kapag mataas ang iyong blood sugar, iniaakma mo ba ina-adjust ang iyong mga kinakain?	1	2	3	4	5
26. Kapag mataas ang iyong blood sugar, iniaakma mo ba ang iyong mga pisikal na aktibidad?	1	2	3	4	5
27. Matapos mong gawin ang mga aksyong nararapat kapag may abnormal kang blood sugar level, tinitingnan mo bang muli ang blood sugar mo upang matiyak kung epektibo nga ang iyong mga ginawa?	1	2	3	4	5
28. Kapag nalamang mong napakataas o napakababa ng iyong blood sugar, tinatawagan mo ba ang iyong doktor para humingi ng payo?	1	2	3	4	5
Nag-i-insulin ka ba? <input type="radio"/> Oo <input type="radio"/> Hindi Kung oo, pakisagot ang mga sumusunod na tanong.					
29. Kapag nalamang mong napakataas o napakababa ng iyong blood sugar, iniaakma mo ba ang iyong insulin dosage ayon sa payo ng doktor mo?	1	2	3	4	5

SEKSYON D

Ang mga taong may diabetes ay nararapat na magkaroon ng mga kasanayang pangalagaan ang kanilang mga sarili at mapanatili ang kanilang kalusugan. Gaano ka katiwala na kaya mong gawin ang mga sumusunod?

(isang numero lamang ang bilugan)

	WALANG KATIWA- TIWALA	2	3	4	SOBRANG KATIWA- TIWALA
30. Maiwasan ang pagtaas at pagbaba ng blood sugar levels at maging ang mga sintomas nito.	1	2	3	4	5
31. Makasunod sa payo tungkol sa nutrisyon at pisikal na aktibidad.	1	2	3	4	5
32. Uminom ng iyong gamot ayon sa nararapat (kabilang ang insulin kung inireseta).	1	2	3	4	5
33. Magsikap na sundin ang plano ng paggamot kahit pa mahirap.	1	2	3	4	5
34. Tingnan ang iyong blood sugar nang madalas ayon sa payo ng iyong doktor.	1	2	3	4	5
35. Maunawaan kung mabuti o hindi ang iyong blood sugar levels.	1	2	3	4	5
36. Malaman ang mga sintomas ng low blood sugar.	1	2	3	4	5
37. Magsikap na bantayang palagi ang iyong diabetes kahit pa mahirap.	1	2	3	4	5
38. Gumawa ng hakbang upang maisaayos ang iyong blood sugar at mapawi ang mga sintomas.	1	2	3	4	5
39. Masuri ang iyong mga aksyon kung naging epektibo upang mabago ang iyong blood sugar at mapawi ang mga sintomas.	1	2	3	4	5
40. Magsikap na ituloy ang iyong mga aksyon upang mapabuti ang iyong blood sugar kahit pa mahirap.	1	2	3	4	5