

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	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه
	۱	۲	۳	۴	۵
۱- حفظ سبک زندگی فعال (مثل پیاده‌روی، بیرون رفتن، انجام فعالیت جسمی)؟					
۲- انجام تمرینات ورزشی به مدت ۲/۵ ساعت در هر هفته (مثل شنا کردن، رفتن به سالن ورزشی، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی)؟					
۳- خوردن رژیم غذایی متعادل از نظر کربوهیدرات‌ها (ماکارونی، برنج، قند و نان)، پروتئین‌ها (گوشت، ماهی و حبوبات)، میوه‌ها و سبزی‌ها؟					
۴- اجتناب از خوردن نمک و چربی (به عنوان مثال: پنیر، گوشت دودی یا نمک‌سود، شیرینی و گوشت قرمز)؟					
۵- محدودیت مصرف نوشابه‌های غیرالکلی حاوی قند بالا یا مصرف الکل (کمتر از یک لیوان برای زنان و دو لیوان برای مردان)؟					
۶- تلاش برای جلوگیری از بیماری (به طور مثال: شستن دست‌ها و انجام واکسیناسیون موارد توصیه‌شده)؟					
۷- اجتناب از مصرف سیگار و قلیان؟					
۸- مراقبت از پاها (شستشو و خشک‌کردن پاها، مرطوب نگه‌داشتن پاها، استفاده از جوراب مناسب)؟					
۹- حفظ مناسب بهداشت دهان (مسواک زدن دندان‌ها حداقل دو بار در روز، استفاده از دهان‌شویه، استفاده از نخ دندان)؟					
۱۰- مراجعه مکرر به پزشک؟					
۱۱- چک آپ منظم (مثل آزمایش خون، آزمایش ادرار، سونوگرافی و معاینه چشم)؟					
۱۲- 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)؟					

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.

عبارت					هرگز	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه
					۱	۲	۳	۴	۵
۱۳- قند خونتان را به طور مرتب پایش می کنید؟									
۱۴- وزن خود را پایش می کنید؟									
۱۵- فشارخون خود را پایش می کنید؟									
۱۶- میزان قند خون خود را در یک دفترچه یادداشت می کنید؟									
۱۷- وضعیت پاهای خود را روزانه از نظر وجود زخم، قرمزی و تاول پایش می کنید؟									
۱۸- به نشانه های قند خون بالا (تشنگی، تکرر ادرار) و قند خون پایین (ضعف، تعریق و اضطراب) توجه می کنید؟									

تذکر: 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.

آخرین باری که این علائم قند خون بالا یا پایین را داشتید:						متوجه نشدم	متوجه شدم	دیر متوجه شدم	دیر کمی	معمولی	سریع متوجه شدم	خیلی سریع متوجه شدم
						+	۱	۲	۳	۴	۵	
۱۹- چقدر زود متوجه شدید که شما نشانه های قند خون بالا (تشنگی، تکرر ادرار) و یا قند خون پایین (ضعف، تعریق و اضطراب) دارید؟												
۲۰- چقدر زود متوجه شدید که علائم شما به دلیل دیابت است؟												

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؟

عبارت					هرگز	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه
					۱	۲	۳	۴	۵
۲۱- چک قند خون زمانی که علائمی از قبیل تشنگی، تکرر ادراری، ضعف، تعریق و اضطراب را احساس می کنید؟									

				۲۲- وقتی سطح قند خون شما در محدوده نرمال نباشد، آیا راجع به اتفاقاتی که باعث آن شده‌اند یا کارهایی که کردید، یادداشت برمی‌دارید؟
				۲۳- وقتی قند خون شما در محدوده نرمال نباشد، از اعضای خانواده یا دوستانتان مشورت می‌گیرید؟
				۲۴- وقتی شما علائم دارید و متوجه می‌شوید که قند خونتان پایین است، آیا برای حل این مشکل خوراکی قندی می‌خورید یا می‌نوشید؟
				۲۵- اگر شما متوجه شوید که قند خونتان بالا است، برای تنظیم آن رژیم غذایی‌تان را رعایت می‌کنید؟
				۲۶- اگر شما متوجه شوید که قند خونتان بالا است، برای تنظیم آن فعالیت جسمی انجام می‌دهید؟
				۲۷- پس از این که برای تنظیم قند خون غیرطبیعی‌تان اقداماتی انجام دادید، آیا مجدداً قند خون خود را بررسی می‌کنید تا ارزیابی کنید که آیا اقداماتی که انجام دادید مؤثر بودند؟
				۲۸- اگر شما متوجه شوید که سطح قند خونتان خیلی بالا یا پایین است، آیا از پزشک‌تان مشورت می‌گیرید؟
				آیا انسولین مصرف می‌کنید؟ <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر در صورتی که انسولین مصرف می‌کنید لطفاً به سؤال پایین هم پاسخ دهید.
				۲۹- اگر متوجه شوید که سطح قند خونتان خیلی بالا یا پایین است، آیا دوز انسولین‌تان را تا میزانی که پزشکتان توصیه کرده است تنظیم می‌کنید؟

د) افراد مبتلا به دیابت باید مهارت‌های مراقبت از خود و حفظ سلامتی خود را توسعه دهند. شما چقدر به خودتان اطمینان دارید که این

فعالیت‌ها را انجام دهید؟

عبارت	اصلاً مطمئن نیستم	کمی مطمئنم	تقریباً مطمئنم	مطمئنم	کاملاً مطمئنم
	۱	۲	۳	۴	۵
۳۰- جلوگیری از بالا رفتن یا پایین آمدن قند خون و علائم مربوط به آن.					
۳۱- دنبال کردن توصیه‌ها در مورد تغذیه و فعالیت جسمی.					

					۳۲- مصرف درست داروها (انسولین هم شامل این داروها است، در صورتی که برای شما تجویز شده است)
					۳۳- مصر بودن برای پیروی از برنامه درمانی، حتی اگر هم مشکل باشد.
					۳۴- پایش قند خون طبق توصیه پزشک.
					۳۵- فهمیدن این که قند خونتان خوب است یا نه.
					۳۶- تشخیص علائم قند خون پایین.
					۳۷- اصرار ورزیدن روی پایش بیماری دیابت تان حتی اگر هم سخت و مشکل باشد.
					۳۸- اقدام به کارهایی که سطح قند خون را تنظیم و علائم آن را رفع می کند.
					۳۹- ارزیابی این که آیا اقدامات شما برای تنظیم میزان قند خون و رفع علائم تان مؤثر بوده است یا نه.
					۴۰- پافشاری و اصرار برای انجام کارهایی که قند خونتان را بهبود می بخشد، حتی اگر هم مشکل و سخت باشد.