***Self-­‐Care Of Diabetes Inventory® (SCODI)***

**Per il completamento del presente questionario pensi a cosa ha fatto e come si è sentito/a 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 mette in atto i seguenti comportamenti.

(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 carboidrati (pasta, riso, pane, zuccheri), proteine (carne, pesce, legumi), frutta e verdura? 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. 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Lei assume tutte le sue medicine come le è stato prescritto? (Consideri anche l’insulina se le è stata prescritta)

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 mette in atto i seguenti comportamenti.

(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 alta (sete intensa, frequente bisogno di urinare) o troppo 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

bassa (debolezza, sudorazione, agitazione o altre sensazioni negative)?

L’ultima volta che ha avuto dei sintomi…

NON HO RICONOSCIUTO

NON VELOCEMENTE

MOLTO VELOCEMENTE

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| IL SINTOMO |  | | | | |
| 19. Quanto velocemente ha riconosciuto di avere  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 |

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 mette (o metterebbe) in atto ciascuno dei seguenti comportamenti in presenza di sintomi o valori alterati di glicemia.

(cerchi **un solo** numero)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MAI |  |  |  | SEMPRE |
| 21. Quando avverte dei sintomi (per esempio sete intensa, frequente bisogno di urinare, debolezza, sudorazione, agitazione o altre 1  sensazioni negative) controlla la glicemia? | 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 1  attuato per risolvere il problema? | 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 1  problema? | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Se ha dei sintomi e riscontra una glicemia troppo bassa, assume 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Se riscontra una glicemia troppo alta modifica l’alimentazione per 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Se riscontra una glicemia troppo alta modifica l’attività fisica per 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 1  stato efficace? | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Se riscontra valori eccessivamente bassi o eccessivamente alti di  glicemia, contatta un professionista sanitario per un consiglio? 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

zucchero o bevande zuccherate per risolvere il problema? risolvere il problema?

risolvere il problema?

Come terapia per il diabete deve fare l’insulina?

 Sì

 No

Se sì, risponda alla seguente domanda.

1. 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

Le persone con il diabete devono sviluppare diverse capacità per prendersi cura di sé e per mantenere la salute e il benessere. Indichi quanto si sente in grado di svolgere le seguenti attività.

(cerchi **un solo** numero)

MI SENTO PERFETTAMENTE IN GRADO

NON MI SENTO PER NULLA IN GRADO

1. Prevenire la comparsa di valori troppo alti o troppo

stata prescritta).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (consideri anche l’insulina se le è 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Continuare a seguire le indicazioni ricevute (alimentazione, attività fisica, medicine) anche nei 1  momenti di difficoltà. | 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!