

القسم ب

فيما يلي بعض السلوكيات التي يمكن أن يمارسها الشخص المصاب بداء السكري لمراقبة الداء لديه. يُرجى توضيح كم عدد المرات التي تقوم خلالها بهذه السلوكيات.

(ضع دائرة على رقم واحد)

دائمًا	أبدًا				
5	4	3	2	1	13. هل تراقب نسبة السكر في الدم بانتظام؟
5	4	3	2	1	14. هل تراقب وزنك؟
5	4	3	2	1	15. هل تراقب ضغط الدم لديك؟
5	4	3	2	1	16. هل تحتفظ بسجل لنسب السكر في الدم لديك في مذكرة أو دفتر ملاحظات؟
5	4	3	2	1	17. هل تراقب حالة قدميك يوميًا لمعرفة ما إذا كانت هناك جروح أو احمرار أو بثور؟
5	4	3	2	1	18. هل تنتبه إلى أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم (العطش وكثرة التبول) وانخفاض نسبة السكر في الدم (الضعف، التعرق، القلق)؟

آخر مرة ظهرت عليك الأعراض:

سريعًا جدًا	لم أتعرف على الأعراض				ليس سريعًا	
5	4	3	2	1	0	19. ما مدى سرعة تعرفك على وجود الأعراض لديك؟
5	4	3	2	1	0	20. ما مدى سرعة معرفتك أن أعراضك كانت بسبب داء السكري؟

فيما يلي قائمة ببعض السلوكيات التي يمكن أن يقوم بها الشخص المصاب بالسكري لتحسين نسبة السكر في الدم عندما يكون مرتفعًا جدًا أو منخفضًا جدًا. كم مرة تقوم (أو من المفترض أن تقوم) بهذه الإجراءات عند ظهور الأعراض أو عندما يكون مستوى السكر في الدم خارج النطاق؟

(ضع دائرة على رقم واحد)

دائمًا	أبداً				
5	4	3	2	1	21. هل تقوم بفحص نسبة السكر في الدم عند الشعور بأعراض (مثل العطش، كثرة التبول، الضعف، العرق، القلق)؟
5	4	3	2	1	22. عندما تعاني من مستويات غير طبيعية من السكر في الدم، هل تقوم بتدوين ملاحظات حول الأحداث التي يمكن أن تسبب ذلك والإجراءات التي اتخذتها؟
5	4	3	2	1	23. عندما تعاني من مستويات غير طبيعية من السكر في الدم، هل تطلب النصيحة من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء؟
5	4	3	2	1	24. عندما تظهر عليك الأعراض وتكتشف أن نسبة السكر في الدم منخفضة، هل تأكل أو تشرب شيئاً يحتوي على السكر لحل المشكلة؟
5	4	3	2	1	25. إذا اكتشفت أن نسبة السكر في الدم لديك مرتفعة، هل تقوم بتعديل نظامك الغذائي لتصحيح ذلك؟
5	4	3	2	1	26. إذا اكتشفت أن نسبة السكر في الدم لديك مرتفعة، هل تقوم بتعديل نشاطك البدني لتصحيح ذلك؟
5	4	3	2	1	27. بعد اتخاذ الإجراءات اللازمة لضبط مستوى السكر غير الطبيعي في الدم، هل تقوم بإعادة فحص نسبة السكر في الدم لتقييم ما إذا كانت الإجراءات التي اتخذتها فعالة؟
5	4	3	2	1	28. إذا اكتشفت أن نسبة السكر في الدم لديك منخفضة للغاية أو مرتفعة للغاية، فهل تتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة؟

هل تأخذ الأنسولين؟

نعم

لا

إذا كانت الإجابة نعم، يُرجى الإجابة على السؤال التالي.

5	4	3	2	1	29. إذا اكتشفت أن نسبة السكر في الدم لديك مرتفعة للغاية أو منخفضة للغاية، فهل تقوم بضبط جرعة الأنسولين بالطريقة التي اقترحها مقدم الرعاية الصحية الخاص بك؟
---	---	---	---	---	--

يجب على الأشخاص المصابين بالسكري تطوير مهاراتهم اللازمة لرعاية أنفسهم والحفاظ على صحتهم. ما مدى شعورك بالثقة بالنفس عند قيامك بالأنشطة التالية؟

(ضع دائرة على رقم واحد)

واثق للغاية	غير واثق على الإطلاق				
5	4	3	2	1	30. الوقاية من ارتفاع أو انخفاض مستويات السكر في الدم وأعراضه.
5	4	3	2	1	31. اتباع النصائح المتعلقة بالتغذية والنشاط البدني.
5	4	3	2	1	32. تناول أدويةك بالطريقة المناسبة (بما في ذلك الأنسولين إذا تم وصفه لك).
5	4	3	2	1	33. المواظبة على اتباع خطة العلاج حتى عندما يكون الأمر صعبًا.
5	4	3	2	1	34. مراقبة نسبة السكر في الدم كلما طلب منك مقدم الرعاية الصحية ذلك.
5	4	3	2	1	35. إدراك ما إذا كانت مستويات السكر في الدم جيدة أم لا.
5	4	3	2	1	36. التعرف على أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم.
5	4	3	2	1	37. المواظبة على مراقبة مرض السكري لديك حتى عندما يكون الأمر صعبًا.
5	4	3	2	1	38. اتخاذ الإجراءات اللازمة لضبط نسبة السكر في الدم وتخفيف الأعراض.
5	4	3	2	1	39. تقييم ما إذا كانت الإجراءات التي تقوم بها فعالة في تغيير نسبة السكر في الدم وتخفيف الأعراض.
5	4	3	2	1	40. المواظبة على تنفيذ الإجراءات لتحسين نسبة السكر في الدم حتى عندما يكون الأمر صعبًا.

شكرًا لإكمال هذا الاستبيان!