

## 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. Mantenere uno stile di vita attivo (uscire, muoversi, svolgere attività, camminare)	1	2	3	4	5
2. Svolgere attività fisica per 2 ore e mezza a settimana (per esempio camminata veloce, ginnastica, nuoto, ciclismo)	1	2	3	4	5
3. Mangiare 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. Evitare l'assunzione di sale e grassi (formaggi, salumi, dolci, carni rosse)	1	2	3	4	5
5. Limitare 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. Evitare di ammalarsi (per esempio lavarsi le mani, sottoporsi ai vaccini consigliati)	1	2	3	4	5
7. Evitare di fumare	1	2	3	4	5
8. Prendersi cura dei piedi (per esempio lavarsi e asciugarsi bene la cute, applicare una crema idratante, indossare calzature adeguate)	1	2	3	4	5
9. Eseguire un'accurata igiene orale (lavare i denti almeno 2 volte al giorno, usare un collutorio, utilizzare il filo interdentale)	1	2	3	4	5
10. Sottoporsi alle visite mediche rispettandone le scadenze	1	2	3	4	5
11. Sottoporsi 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. Assumere tutte le medicine come sono state prescritte alla persona che assiste (consideri anche <u>l'insulina</u> se 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. Controllare regolarmente la glicemia	1	2	3	4	5
14. Controllare il peso corporeo	1	2	3	4	5
15. Controllare la pressione arteriosa	1	2	3	4	5
16. Tenere un quaderno/diario in cui trascrivere i valori della glicemia	1	2	3	4	5
17. Controllare quotidianamente le condizioni dei piedi per verificare se ci sono piccole ferite, vesciche, arrossamenti o calli	1	2	3	4	5
18. Prestare 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 assiste ha avuto dei sintomi...

	NON HO RICONOSCIUTO IL SINTOMO	NON VELOCEMENTE				MOLTO VELOCEMENTE
19. Quanto velocemente ha riconosciuto la presenza 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. Controllare la glicemia quando la persona assistita avverte dei sintomi (per esempio sete intensa, frequente bisogno di urinare, debolezza, sudorazione, agitazione o altre sensazioni negative)	1	2	3	4	5
22. Se si riscontrano dei valori di glicemia troppo bassi o troppo alti, annotare gli eventi che potrebbero averli causati e gli interventi attuati per risolvere il problema	1	2	3	4	5
23. Se si riscontrano dei valori di glicemia troppo bassi o troppo alti, chiedere un consiglio a un familiare o un amico per un aiuto a risolvere il problema	1	2	3	4	5
24. Se la persona assistita ha dei sintomi e riscontra una glicemia troppo bassa, assumere zucchero o bevande zuccherate per risolvere il problema	1	2	3	4	5
25. Se si riscontra una glicemia troppo <u>alta</u> , modificare l'alimentazione per risolvere il problema	1	2	3	4	5
26. Se si riscontra una glicemia troppo <u>alta</u> , modificare l'attività fisica per risolvere il problema	1	2	3	4	5
27. Dopo aver messo in atto dei comportamenti per correggere la glicemia, ricontrollarla per valutare se il comportamento attuato è stato efficace	1	2	3	4	5
28. Se si riscontrano valori eccessivamente <u>bassi</u> o eccessivamente <u>alti</u> di glicemia, contattare 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 si riscontra una glicemia troppo bassa o troppo alta, modificare 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!