***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 carboidrati (pasta, riso, pane, zuccheri), proteine (carne, pesce, legumi), frutta e verdura |  |  |  |  |  |
|  | 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 l’insulina 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 alta (sete intensa, frequente bisogno di urinare) o troppo bassa (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 alta, modificare l’alimentazione per risolvere il problema |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Se si riscontra una glicemia troppo alta, 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 èstato efficace |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Se si riscontrano valori eccessivamente bassi o eccessivamente alti 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 personalesanitario | 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 INGRADO |  |  |  | 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 (consideri anche l’insulina se le è stata prescritta) |  |  |  |  |  |
|  | 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!