

糖尿病自我照顧量表

請回想您在過去一個月所做的事和感受。

一、下列為糖尿病個案為了維持健康而可能做的一些行為。請指出您有多常執行下列行為。

請圈出一個數字

		從不 總是				
		1	2	3	4	5
1.	維持動態的生活模式（例如：步行、外出、參與活動）。	1	2	3	4	5
2.	每週進行 2 小時 30 分鐘的運動（例如：游泳、健身、騎腳踏車、走路）。	1	2	3	4	5
3.	均衡飲食，包含 <u>碳水化合物</u> （麵、飯、糖類、麵包）、 <u>蛋白質</u> （肉類、魚類、豆類）、 <u>水果及蔬菜</u> 。	1	2	3	4	5
4.	避免進食含有高量鹽及脂肪的食物（例如：起司、醃製肉類、甜點、紅肉）。	1	2	3	4	5
5.	限制酒精攝取量（女性每天不超過 1 玻璃杯的紅酒，男性每天不超過 2 杯）。	1	2	3	4	5
6.	盡量避免生病（例如：洗手、接種醫師建議之疫苗）。	1	2	3	4	5
7.	避免抽煙及煙草的煙霧。	1	2	3	4	5
8.	足部護理（洗淨及擦乾皮膚、塗抹乳液、穿著合適的襪子）。	1	2	3	4	5
9.	保持良好的口腔衛生（每天最少刷牙兩次，使用漱口水、使用牙線）。	1	2	3	4	5
10.	依醫療人員約定回診追蹤。	1	2	3	4	5
11.	定時進行健康檢查（例如：血液檢查、尿液檢查、超音波、眼睛檢查）。	1	2	3	4	5
12.	很多人在服用所有處方藥物時會遇到問題。您是否會依照醫囑服用所有處方藥物（如果您的醫生有開立胰島素請一併考慮）？	1	2	3	4	5

二、下列為糖尿病個案為了監測病情而可能做的一些行為。請指出您有多常執行下列行為。

請圈出一個數字

		從不 總是				
13.	定期監測自己的血糖？	1	2	3	4	5
14.	監測自己的體重？	1	2	3	4	5
15.	監測自己的血壓？	1	2	3	4	5
16.	在日記或筆記本中記錄自己的血糖？	1	2	3	4	5
17.	每天觀察雙腳是否有傷口、泛紅或水泡？	1	2	3	4	5
18.	注意高血糖症狀（口渴、頻尿）及低血糖症狀（虛弱無力、冒汗、焦慮）？	1	2	3	4	5

請回想您最近一次出現症狀時：

		我沒有 辨認出 不快 症狀 非常快					
19.	當您有症狀的時候，您有多快能辨認出來？	0	1	2	3	4	5
20.	您有多快知道您的症狀是由糖尿病引起的？	0	1	2	3	4	5

三、下列為糖尿病個案在血糖過高或過低時可能改善血糖數值的行為。請指出當您出現症狀或當您的血糖超出範圍時，您有多常會做(或可能會做)以下行為。

請圈出一個數字

		從不 總是				
		1	2	3	4	5
21.	當您感覺到症狀的時候（如口渴、頻尿、虛弱無力、冒汗、焦慮）檢查自己的血糖？					
22.	當您的血糖數值異常時，您是否會記錄可能導致血糖異常的原因以及您採取的行動？					
23.	當您的血糖數值異常時，您是否會詢問家人或朋友的建議？					
24.	當您出現症狀又發現自己的血糖 <u>偏低</u> 時，您是否會吃或飲用含糖食品以解決問題？					
25.	如果您發現自己的血糖 <u>偏高</u> ，您是否會調整自己的飲食來解決問題？					
26.	如果您發現自己的血糖 <u>偏高</u> ，您是否會調整自己的身體活動來解決問題？					
27.	在採取行動去調整異常的血糖數值後，您是否會重新檢測自己的血糖以評估自己採取的行動是否有效？					
28.	如果您發現自己的血糖非常低或非常高，您是否會打電話給醫療人員尋求建議？					

您是否需要注射胰島素？

☐ 是

☐ 否

如果選擇「是」，請回答以下問題

29.	如果您發現自己的血糖過高或過低時，您是否會按照醫療人員的建議去調整胰島素的劑量？	1	2	3	4	5
-----	--	---	---	---	---	---

四、糖尿病個案為了照顧自己及維持健康需要建立相關技能。對於進行下列活動，您有多大的信心？

請圈出一個數字

		完全 沒信心					非常 有信心				
30.	預防出現高血糖或低血糖及其症狀。	1	2	3	4	5					
31.	遵循關於營養和身體活動的建議。	1	2	3	4	5					
32.	正確的服用藥物（包括醫師開立的胰島素）。	1	2	3	4	5					
33.	即使有困難仍持續堅持遵循治療計劃。	1	2	3	4	5					
34.	依據醫療人員的指示，定期監測您的血糖數值。	1	2	3	4	5					
35.	了解您的血糖數值是好還是不好。	1	2	3	4	5					
36.	能夠辨識低血糖的症狀。	1	2	3	4	5					
37.	即使有困難仍持續堅持監測自己的糖尿病情況。	1	2	3	4	5					
38.	能採取行動以調整自己的血糖數值和緩解症狀。	1	2	3	4	5					
39.	評估自己的行動是否有效改變血糖數值及緩解症狀。	1	2	3	4	5					
40.	即使有困難仍持續堅持採取行動以改善自己的血糖數值。	1	2	3	4	5					