

Ερωτηματολόγιο για τη συμβολή του Φροντιστή στην Αυτοφροντίδα του Διαβήτη (CC-SCODI)

Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες συμπεριφορές που μπορεί να υιοθετήσει ένα άτομο με διαβήτη για να διατηρήσει την υγεία και την ευεξία του. Πόσο συχνά προτείνετε τις ακόλουθες συμπεριφορές στο άτομο που φροντίζετε; Ή πόσο συχνά εκτελείτε αυτές τις δραστηριότητες επειδή το άτομο που φροντίζετε δεν είναι σε θέση να τις κάνει αυτόνομα;

ΜΕΡΟΣ Α

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	ΠΟΤΕ				ΠΑΝΤΑ
1. Διατηρείτε έναν ενεργό τρόπο ζωής (π.χ., περπάτημα, έξοδοι, δραστηριότητες)	1	2	3	4	5
2. Κάνετε σωματική άσκηση για 2 ώρες και 30 λεπτά την εβδομάδα (π.χ., κολύμπι, γυμναστήριο, ποδήλατο, περπάτημα)	1	2	3	4	5
3. Τρώτε μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει υδατάνθρακες (π.χ., μακαρόνια, ρύζι, σάκχαρα, ψωμί), πρωτεΐνες (π.χ., κρέας, ψάρι, όσπρια), φρούτα και λαχανικά	1	2	3	4	5
4. Αποφεύγετε την κατανάλωση αλατιού και λιπαρών (π.χ., τυριά, αλλαντικά, γλυκά, κόκκινο κρέας)	1	2	3	4	5
5. Περιορίζετε την κατανάλωση αλκοόλ (όχι περισσότερο από 1 ποτήρι κρασί/ημέρα για γυναίκες και 2 ποτήρια/ημέρα για άντρες)	1	2	3	4	5
6. Προσπαθείτε να αποφύγετε να αρρωστήσετε (π.χ., πλένετε τα χέρια σας, κάνετε τους συνιστώμενους εμβολιασμούς)	1	2	3	4	5
7. Αποφεύγετε το κάπνισμα τσιγάρου και προϊόντων καπνού γενικότερα	1	2	3	4	5
8. Φροντίζετε τα πόδια σας (π.χ., πλύσιμο και στέγνωμα του δέρματος, ενυδάτωση, χρήση κατάλληλων καλτσών)	1	2	3	4	5
9. Διατηρείτε καλή στοματική υγιεινή (π.χ., βούρτσισμα δοντιών τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, στοματικό διάλυμα, οδοντικό νήμα)	1	2	3	4	5
10. Τηρείτε τα ραντεβού με τους επαγγελματίες υγείας	1	2	3	4	5
11. Κάνετε τους απαραίτητους ιατρικούς ελέγχους στην ώρα τους (π.χ., εξετάσεις αίματος, ούρων, υπερήχους, οφθαλμολογικούς ελέγχους)	1	2	3	4	5
12. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να πάρουν όλα τα φάρμακά τους όπως τους έχουν συνταγογραφηθεί. Λαμβάνετε όλα τα φάρμακα όπως έχουν συνταγογραφηθεί από τον επαγγελματία υγείας (παρακαλώ, λάβετε υπόψη σας και την ινσουλίνη αν έχει συνταγογραφηθεί)	1	2	3	4	5

ΜΕΡΟΣ Β

Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες συμπεριφορές που μπορεί να εφαρμόσει ένα άτομο με διαβήτη για να παρακολουθεί τον διαβήτη του. Παρακαλούμε δηλώστε πόσο συχνά βοηθάτε το άτομο που φροντίζετε να εφαρμόσει αυτές τις συμπεριφορές.

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	ΠΟΤΕ				ΠΑΝΤΟ
13. Παρακολουθείτε τακτικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα	1	2	3	4	5
14. Παρακολουθείτε το σωματικό βάρος	1	2	3	4	5
15. Παρακολουθείτε την αρτηριακή πίεση	1	2	3	4	5
16. Κρατάτε αρχείο των επιπέδων σακχάρου σε ημερολόγιο ή σημειωματάριο	1	2	3	4	5
17. Ελέγχετε καθημερινά την κατάσταση των ποδιών για πληγές, ερυθρότητα ή εκδορές	1	2	3	4	5
18. Δίνετε προσοχή στα συμπτώματα υψηλού σακχάρου (υπεργλυκαιμία) (π.χ., δίψα, συχνή ούρηση) και χαμηλού σακχάρου (υπογλυκαιμία) (π.χ., αδυναμία, εφίδρωση, άγχος)	1	2	3	4	5

Την τελευταία φορά που παρουσιάστηκαν συμπτώματα (στο άτομο που φροντίζετε):

	ΔΕΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΟΧΙ ΓΡΗΓΟΡΑ				ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ
19. Πόσο γρήγορα αναγνωρίσατε ότι αυτός/αυτή παρουσίαζε συμπτώματα;	0	1	2	3	4	5
20. Πόσο γρήγορα καταλάβατε ότι τα συμπτώματα αυτά οφείλονταν στον διαβήτη;	0	1	2	3	4	5

ΜΕΡΟΣ Γ

Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες συμπεριφορές που μπορεί να υιοθετήσει ένα άτομο με διαβήτη για να βελτιώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα όταν αυτά είναι πολύ υψηλά ή πολύ χαμηλά. Πόσο συχνά προτείνετε τις παρακάτω ενέργειες στο άτομο που φροντίζετε; Ή πόσο συχνά εφαρμόζετε αυτές τις ενέργειες επειδή το άτομο που φροντίζετε δεν μπορεί να τις πραγματοποιήσει μόνο του;

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	ΠΟΤΕ				ΠΑΝΤΑ
21. Όταν εμφανίζονται συμπτώματα (π.χ., δίψα, συχνή ούρηση, αδυναμία, εφίδρωση, άγχος), ελέγχονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα	1	2	3	4	5
22. Αν εμφανιστούν μη φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, σημειώνονται τα γεγονότα που θα μπορούσαν να τα προκάλεσαν και οι ενέργειες που πραγματοποιήθηκαν.	1	2	3	4	5
23. Αν εμφανιστούν μη φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ζητούνται συμβουλές από μέλος της οικογένειας ή φίλο.	1	2	3	4	5

24.	Αν εμφανιστούν συμπτώματα και το σάκχαρο στο αίμα είναι χαμηλό, καταναλώνεται κάτι που περιέχει ζάχαρη για να επιλυθεί το πρόβλημα.	1	2	3	4	5
25.	Αν το σάκχαρο στο αίμα είναι υψηλό, προσαρμόζεται η διατροφή του για να διορθωθεί.	1	2	3	4	5
26.	Αν το σάκχαρο στο αίμα είναι υψηλό, προσαρμόζεται η σωματική δραστηριότητα για να διορθωθεί.	1	2	3	4	5
27.	Μετά την εφαρμογή ενεργειών για τη διόρθωση ενός μη φυσιολογικού επιπέδου σακχάρου, επαναλαμβάνεται η μέτρηση για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα των ενεργειών.	1	2	3	4	5
28.	Αν το σάκχαρο στο αίμα είναι πολύ χαμηλό ή πολύ υψηλό, καλείται επαγγελματίας υγείας για συμβουλές.	1	2	3	4	5

Το άτομο που φροντίζετε λαμβάνει ινσουλίνη;

Ναι

Όχι

Αν ναι, παρακαλώ απαντήστε στην ακόλουθη ερώτηση.

29.	Αν το σάκχαρο στο αίμα είναι πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό, ρυθμίζετε τη δόση ινσουλίνης σύμφωνα με τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας.	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---	---

ΜΕΡΟΣ Δ

Σε σχέση με το άτομο που φροντίζετε, πόσο σίγουροι νιώθετε ότι μπορείτε να προτείνετε ή να εκτελέσετε αυτές τις δραστηριότητες;

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΙΓΟΥΡΟΣ					ΠΟΛΥ ΣΙΓΟΥΡΟΣ
30.	Πρόληψη υψηλών ή χαμηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα και των συμπτωμάτων τους	1	2	3	4	5
31.	Τήρηση των συμβουλών σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα	1	2	3	4	5
32..	Λήψη των φαρμάκων με τον κατάλληλο τρόπο (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης, εάν έχει συνταγογραφηθεί)	1	2	3	4	5
33.	Επιμονή στην τήρηση του θεραπευτικού πλάνου, ακόμη και όταν είναι δύσκολο	1	2	3	4	5

34.	Παρακολούθηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα τόσο συχνά όσο έχει ζητήσει ο επαγγελματίας υγείας	1	2	3	4	5
35.	Κατανόηση του αν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι εντάξει ή όχι	1	2	3	4	5
36.	Αναγνώριση των συμπτωμάτων χαμηλού σακχάρου	1	2	3	4	5
37.	Επιμονή στην παρακολούθηση του διαβήτη, ακόμη και όταν είναι δύσκολο	1	2	3	4	5
38.	Ανάληψη δράσης για τη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και την ανακούφιση των συμπτωμάτων	1	2	3	4	5
39.	Αξιολόγηση του αν οι εφαρμοσμένες ενέργειες ήταν αποτελεσματικές για τη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και την ανακούφιση των συμπτωμάτων	1	2	3	4	5
40.	Επιμονή στην εκτέλεση ενεργειών για τη βελτίωση του σακχάρου στο αίμα, ακόμη και όταν είναι δύσκολο	1	2	3	4	5

Σας ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου!