

Ερωτηματολόγιο Αυτοφροντίδας για τον Διαβήτη (SCODI)

Παρακαλούμε σκεφτείτε τι κάνατε και πώς αισθανθήκατε τον τελευταίο μήνα.

ΕΝΟΤΗΤΑ Α

Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες συμπεριφορές που μπορεί να υιοθετήσει ένα άτομο με διαβήτη για να διατηρήσει την υγεία και την ευεξία του. Παρακαλούμε δηλώστε πόσο συχνά ή συστηματικά εκτελείτε αυτές τις συμπεριφορές.

		(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 από υδατάνθρακες (π.χ. ζυμαρικά, 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 άνδρες);	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 και την έκθεση σε καπνό τσιγάρου;	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 των δοντιών τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, χρήση στοματικού διαλύματος, οδοντικό νήμα);	1	2	3	4	5
10.	Τηρείτε τα ραντεβού σας με τον επαγγελματία υγείας σας;	1	2	3	4	5
11.	Κάνετε τους ιατρικούς ελέγχους στην ώρα τους (π.χ. αιματολογικές και ουρολογικές εξετάσεις, υπερηχογραφήματα, οφθαλμολογικοί έλεγχοι);	1	2	3	4	5
12.	Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν δυσκολία να λαμβάνουν όλα τα φάρμακα που τους έχουν συνταγογραφηθεί. Παίρνετε όλα τα φάρμακά σας όπως σας τα έχει συνταγογραφήσει ο επαγγελματίας υγείας σας (παρακαλούμε να συμπεριλάβετε και την ινσουλίνη αν σας έχει χορηγηθεί);	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Β

Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες συμπεριφορές που μπορεί να εφαρμόσει ένα άτομο με διαβήτη για να παρακολουθεί τον διαβήτη του.

Παρακαλούμε δηλώστε πόσο συχνά εκτελείτε αυτές τις συμπεριφορές.

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	ΠΟΤΕ				ΠΑΝΤΑ
13. Παρακολουθείτε τακτικά το σάκχαρό σας;	1	2	3	4	5
14. Παρακολουθείτε το βάρος σας;	1	2	3	4	5
15. Παρακολουθείτε την αρτηριακή σας πίεση;	1	2	3	4	5
16. Καταγράφετε τις τιμές του σακχάρου σας σε ημερολόγιο ή τετράδιο;	1	2	3	4	5
17. Παρακολουθείτε καθημερινά την κατάσταση των ποδιών σας για πληγές, ερυθρότητα ή εκδορές;	1	2	3	4	5
18. Δίνετε προσοχή στα συμπτώματα υψηλού σακχάρου (υπεργλυκαιμία) (π.χ. δίψα, συχνουρία) και χαμηλού σακχάρου (υπογλυκαιμία) (π.χ. αδυναμία, εφίδρωση, άγχος);	1	2	3	4	5

Την τελευταία φορά που είχατε συμπτώματα:

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	ΔΕΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤ Α	ΟΧΙ ΓΡΗΓΟΡΑ				ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ
19. Πόσο γρήγορα καταλάβατε ότι είχατε συμπτώματα;	0	1	2	3	4	5
20. Πόσο γρήγορα συνειδητοποιήσατε ότι τα συμπτώματά σας οφείλονταν στον διαβήτη;	0	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ 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 κάνετε (ή θα κάνατε) αυτές τις ενέργειες όταν εμφανίζονται συμπτώματα ή όταν το σάκχαρό σας είναι εκτός ορίων;

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	NEVER				ALWAYS
21. Ελέγχετε το σάκχαρό σας όταν αισθάνεστε συμπτώματα (π.χ. δίψα, συχνουρία, αδυναμία, εφίδρωση, άγχος);	1	2	3	4	5
22. Όταν έχετε μη φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου, κρατάτε σημειώσεις για τα γεγονότα που θα μπορούσαν να τα προκαλέσουν και τις ενέργειες που κάνατε;	1	2	3	4	5
23. Όταν έχετε μη φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου, ζητάτε συμβουλή από κάποιο μέλος της οικογένειας ή φίλο;	1	2	3	4	5
24. Όταν έχετε συμπτώματα και ανακαλύψετε ότι το σάκχαρό σας είναι χαμηλό, τρώτε ή πίνετε κάτι με ζάχαρη για να λύσετε το πρόβλημα;	1	2	3	4	5
25. Αν διαπιστώσετε ότι το σάκχαρό σας είναι υψηλό, προσαρμόζετε τη διατροφή σας για να το διορθώσετε;	1	2	3	4	5
26. Αν διαπιστώσετε ότι το σάκχαρό σας είναι υψηλό, προσαρμόζετε τη σωματική σας δραστηριότητα για να το διορθώσετε;	1	2	3	4	5
27. Αφού κάνετε ενέργειες για να ρυθμίσετε ένα μη φυσιολογικό επίπεδο σακχάρου, ξαναελέγχετε το σάκχαρό σας για να αξιολογήσετε αν οι ενέργειες που κάνατε ήταν αποτελεσματικές;	1	2	3	4	5
28. Αν διαπιστώσετε ότι το σάκχαρό σας είναι πολύ χαμηλό ή πολύ υψηλό, καλείτε τον επαγγελματία υγείας σας για συμβουλές;	1	2	3	4	5

Παίρνετε ινσουλίνη;

☐ Ναι

☐ Όχι

Αν ναι, παρακαλούμε απαντήστε στην επόμενη ερώτηση.

29. Αν διαπιστώσετε ότι το σάκχαρό σας είναι πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό, προσαρμόζετε τη δόση ινσουλίνης σας με τον τρόπο που σας έχει υποδείξει ο επαγγελματίας υγείας σας.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ

Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες για να φροντίζουν τον εαυτό τους και να διατηρούν την υγεία τους.

Πόσο σίγουροι/ες αισθάνεστε όταν κάνετε τις παρακάτω δραστηριότητες;

(Κυκλώστε έναν αριθμό)

	Καθόλου σίγουρος/η				Πολύ σίγουρος/η
30. Προλαμβάνετε τα υψηλά ή χαμηλά επίπεδα σακχάρου και τα συμπτώματά τους	1	2	3	4	5
31. Ακολουθείτε τις συμβουλές για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα	1	2	3	4	5
32.. Περνάτε τα φάρμακά σας με τον κατάλληλο τρόπο (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης, αν σας έχει συνταγογραφηθεί)	1	2	3	4	5
33. Επιμένετε να ακολουθείτε το σχέδιο θεραπείας, ακόμα και όταν είναι δύσκολο	1	2	3	4	5
34. Παρακολουθείτε το σάκχαρό σας όσο συχνά σας ζητήσει ο επαγγελματίας υγείας σας	1	2	3	4	5
35. Καταλαβαίνετε αν τα επίπεδα σακχάρου σας είναι καλά ή όχι	1	2	3	4	5
36. Αναγνωρίζετε τα συμπτώματα του χαμηλού σακχάρου	1	2	3	4	5
37. Επιμένετε στην παρακολούθηση του διαβήτη σας, ακόμα και όταν είναι δύσκολο	1	2	3	4	5
38. Λαμβάνετε δράση για να προσαρμόσετε το σάκχαρό σας και να ανακουφίσετε τα συμπτώματά σας	1	2	3	4	5
39. Αξιολογείτε αν οι ενέργειές σας ήταν αποτελεσματικές για να αλλάξετε το σάκχαρό σας και να ανακουφίσετε τα συμπτώματά σας	1	2	3	4	5
40. Επιμένετε να εκτελείτε ενέργειες για να βελτιώσετε το σάκχαρό σας, ακόμα και όταν είναι δύσκολο	1	2	3	4	5

Σας ευχαριστούμε που ολοκληρώσατε αυτήν την έρευνα!