

Bakım Verenin Diyabet Öz Bakımına Katkı İndeksi (BV-DÖBKİ)

BÖLÜM A

Aşağıda, diyabetli bir kişinin sağlığını ve iyilik halini sürdürmek için yapabileceği bazı davranışlar listelenmiştir. Bakım verdiğiniz kişiye aşağıdaki aktiviteleri ne sıklıkla önerirsiniz? Ya da bakım verdiğiniz kişi bunları yapamadığı için bu aktiviteleri ne sıklıkla siz yaparsınız?

(Bir sayıyı daire içine alın)

	Hiçbir zaman				Her zaman
1. Aktif bir yaşam tarzını sürdürmek (örneğin, yürüyüş yapmak, dışarı çıkmak, aktiviteler yapmak)	1	2	3	4	5
2. Her hafta toplam 2 saat 30 dakika fiziksel egzersiz yapmak (örneğin yüzme, spor salonuna gitme, bisiklete binme, yürüyüş)	1	2	3	4	5
3. Karbonhidratlar (örneğin makarna, pilav, şeker, ekmek), proteinler (örneğin et, balık, baklagiller), meyveler ve sebzelerden oluşan dengeli bir beslenme düzeni uygulamak	1	2	3	4	5
4. Tuzlu ve yağlı besinleri tüketmekten kaçınmak (örneğin peynir, işlenmiş et ürünleri, tatlılar, kırmızı et)	1	2	3	4	5
5. Alkol tüketimini sınırlamak (kadınlar için günde en fazla 1 kadeh şarap, erkekler için günde 2 kadeh)	1	2	3	4	5
6. Hasta olmamak için koruyucu önlemler almak (örneğin elleri yıkamak, önerilen aşıları yaptırmak)	1	2	3	4	5
7. Sigara ve tütün dumanından uzak durmak	1	2	3	4	5
8. Ayak bakımına özen göstermek (örneğin cildi yıkayıp kurutmak, nemlendirici sürmek, doğru çorapları giymek)	1	2	3	4	5
9. Ağız hijyenini iyi bir şekilde sürdürmek (örneğin günde en az iki kez diş fırçalamak, ağız gargarası kullanmak, diş ipi kullanmak)	1	2	3	4	5
10. Sağlık kontrollerine düzenli olarak gitmek	1	2	3	4	5
11. Sağlık kontrollerini zamanında yaptırmak (örneğin kan tahlilleri, idrar tahlilleri, ultrasonlar, göz muayeneleri)	1	2	3	4	5
12. Birçok kişi, reçete edilen tüm ilaçları almakta sorun yaşar. Doktorunuzun/sağlık ekibinizin önerdiği tüm ilaçları kullanmak (reçete edilmişse insülini de dahil)	1	2	3	4	5

BÖLÜM B

Aşağıda, diyabeti olan bir kişinin diyabetini izlemek için yapabileceği bazı davranışlar listelenmiştir. Bakım verdiğiniz kişiye aşağıdaki şeyleri ne sıklıkla önerirsiniz? Ya da bakım verdiğiniz kişi bunları yapamadığı için bu aktiviteleri ne sıklıkla siz yaparsınız?

(Bir sayıyı daire içine alın)

	Hiç bir zaman				Her zaman
13. Kan şekerini düzenli olarak kontrol etmek	1	2	3	4	5
14. Kilo takibi yapmak	1	2	3	4	5
15. Tansiyonunu kontrol etmek	1	2	3	4	5
16. Kan şekerlerini bir günlük veya deftere kaydetmek	1	2	3	4	5
17. Ayakları her gün yara, kızarıklık ve ödem açısından kontrol etmek.	1	2	3	4	5
18. Yüksek kan şekeri belirtilerine (örneğin susuzluk, sık idrara çıkma) ve düşük kan şekeri belirtilerine (örneğin halsizlik, terleme, kaygı) dikkat etmek.	1	2	3	4	5

Bakım verdiğiniz kişinin en son belirtileri ne zaman oldu:

	Belirtileri farketmedim	Hemen değil				Çok hızlı
19. Belirtiler yaşamaya başladığını ne kadar sürede fark ettiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Belirtilerin diyabetten kaynaklandığını ne kadar sürede anladınız?	0	1	2	3	4	5

BÖLÜM C

Aşağıda, diyabeti olan bir kişinin kan şekeri çok yüksek veya çok düşük olduğunda kan şekeri düzeltmek için yapabileceği bazı davranışlar listelenmiştir. Bakım verdiğiniz kişiye aşağıdaki aktiviteleri ne sıklıkla önerirsiniz? Ya da bakım verdiğiniz kişi bunları yapamadığı için bu aktiviteleri ne sıklıkla siz yaparsınız?

(Bir sayıyı daire içine alın)

	Hiç bir zaman				Her zaman
21. Belirtiler ortaya çıktığında (örneğin susuzluk, sık idrara çıkma, halsizlik, terleme, kaygı) kan şekeri kontrol etmek	1	2	3	4	5
22. Anormal kan şekeri seviyeleri oluşursa, buna neden olabilecek durumlar ve kişinin aldığı önlemler hakkında not almak	1	2	3	4	5
23. Anormal kan şekeri seviyeleri oluşursa, bir aile üyesinden veya arkadaşından tavsiye almak	1	2	3	4	5
24. Belirtiler ortaya çıkarsa ve kan şekeri düşükse, sorunu çözmek için şeker içeren bir şey yemek veya içmek	1	2	3	4	5
25. Kan şekeri yüksekse, düzeltmek için beslenme düzeninde değişiklik yapmak	1	2	3	4	5
26. Kan şekeri yüksekse, düzeltmek için fiziksel aktivite düzeyini ayarlamak	1	2	3	4	5
27. Anormal kan şekeri seviyesini düzeltmek için önlem aldıktan sonra, bu önlemlerin etkili olup olmadığını görmek için kan şekeri tekrar ölçmek	1	2	3	4	5
28. Kan şekeri çok düşük veya çok yüksekse, ne yapılması gerektiğini öğrenmek için sağlık personelinin aramak	1	2	3	4	5
Bakım verdiğiniz kişi insülin kullanıyor mu?					
<input type="checkbox"/> Evet					
<input type="checkbox"/> Hayır					
Evet ise, lütfen aşağıdaki soruyu yanıtlayın.					
29. Kan şekeri çok yüksek veya çok düşükse, sağlık personelinin önerdiği şekilde insülin dozunu ayarlamak.	1	2	3	4	5

BÖLÜM D

Bakım verdiğiniz kişi ile ilgili olarak, bu aktiviteleri önerebileceğiniz veya yapabileceğiniz konusunda kendinizi ne kadar güvenli hissediyorsunuz?

(Bir sayıyı daire içine alın)

	Hiç güvenmiyorum					Son derece güveniyorum
30. Kan şekerinin çok yüksek veya çok düşük olmasını ve belirtilerini önlemek	1	2	3	4	5	
31. Beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili önerilere uymak	1	2	3	4	5	
32.. İlaçları uygun şekilde kullanmak (reçete edilmişse insülini de dahil)	1	2	3	4	5	
33. Zor olsa bile tedavi planına uymayı sürdürmek	1	2	3	4	5	
34. Kan şekerini, doktorun/sağlık personelinin istediği sıklıkta ölçmek	1	2	3	4	5	
35. Kan şekeri seviyelerinin iyi olup olmadığını anlamak	1	2	3	4	5	
36. Düşük kan şekeri belirtilerini fark etmek	1	2	3	4	5	
37. Zor olsa bile diyabetin takibini sürdürmek	1	2	3	4	5	
38. Kan şekerini düzeltmek ve belirtileri azaltmak için müdahalede bulunmak	1	2	3	4	5	
39. Alınan önlemlerin kan şekerini düzeltmek ve belirtileri hafifletmekte etkili olup olmadığını değerlendirmek	1	2	3	4	5	
40. Zor olsa bile kan şekerini düzeltmek için alınan önlemleri uygulamaya devam etmek	1	2	3	4	5	

Bu anketi doldurduğunuz için teşekkür ederiz!