

Index starostlivosti o seba pri cukrovke (SCODI)

Prosíme Vás, aby ste premýšľali o tom, čo ste robili a ako ste sa cítili v priebehu posledného mesiaca.

ČASŤ A

Nižšie sú uvedené niektoré spôsoby správania, ktoré môže človek s cukrovkou praktizovať pre udržanie zdravia a pohody. Uved'te, ako často alebo rutinne prejavujete toto správanie.

(zakrúžkujte **jedno** číslo)

	NIKDY				VŽDY
1. Udržiavate aktívny životný štýl (napríklad: chôdza, chodenie von, vykonávanie aktivít)?	1	2	3	4	5
2. Vykonávate fyzické cvičenia 2 hodiny a 30 minút každý týždeň (napríklad: plávanie, chodenie do telocvične, bicyklovanie, chôdza)?	1	2	3	4	5
3. Prijímate vyváženú stravu obsahujúcu <u>sacharidy</u> (cestoviny, ryža, cukry, pečivo), <u>proteíny</u> (mäso, ryby, strukoviny), <u>ovocie a zeleninu</u> ?	1	2	3	4	5
4. Vyhýbate sa jedeniu soli a tukov (napríklad: syry, priemyselne spracované mäso, sladkosti, červené mäso)?	1	2	3	4	5
5. Obmedzujete príjem alkoholu (nie viac ako 1 pohár vína/deň u žien a 2 poháre/deň u mužov)?	1	2	3	4	5
6. Snažíte sa neochorieť (napríklad: umývanie rúk, absolvovanie odporúčaných očkovaní)?	1	2	3	4	5
7. Vyhýbate sa cigaretám a tabakovému dymu?	1	2	3	4	5
8. Staráte sa o chodidlá (umývanie a osušenie pokožky, hydratácia, použitie správnych ponožiek)?	1	2	3	4	5
9. Udržiavate dobrú ústnu hygienu (umývanie zubov aspoň dvakrát denne, používanie ústnej vody, používanie dentálnej nite)?	1	2	3	4	5
10. Dodržiavate termíny u poskytovateľa zdravotnej starostlivosti (lekára)?	1	2	3	4	5
11. Chodíte na zdravotné prehliadky načas (napríklad: krvné testy, testy moču, ultrazvuk, vyšetrenie očí)?	1	2	3	4	5
12. Veľa ľudí má problémy pri užívaní všetkých predpísaných liekov. Užívate všetky svoje lieky podľa predpisu od lekára (zvážte aj inzulín, ak Vám ho lekár predpísal)?	1	2	3	4	5

ČASŤ B

Nižšie sú uvedené niektoré spôsoby správania, ktoré môže človek s cukrovkou praktizovať pre monitorovanie cukrovky. Uveďte, ako často alebo rutinne prejavujete toto správanie.

(zakrúžkujte **jedno** číslo)

	NIKDY				VŽDY
13. Monitorujete si hladinu cukru v krvi pravidelne?	1	2	3	4	5
14. Monitorujete si hmotnosť?	1	2	3	4	5
15. Monitorujete si krvný tlak?	1	2	3	4	5
16. Zaznamenávate si hodnoty cukru v krvi v denníku alebo zošite?	1	2	3	4	5
17. Monitorujete si stav Vašich chodidiel denne, aby ste videli, či sú na nich rany, začervenanie alebo pľuzgiere?	1	2	3	4	5
18. Venujete pozornosť príznakom <u>vysokej</u> hladiny cukru v krvi (smäd, časté močenie) a <u>nízkej</u> hladiny cukru v krvi (slabosť, potenie sa, úzkosť)?	1	2	3	4	5

Naposledy, keď ste mali príznaky:

	NESPOZNAL/A SOM PRÍZNAKY	NIE RÝCHLO				VEĽMI RÝCHLO
19. Ako rýchlo ste rozpoznali, že máte príznaky?	0	1	2	3	4	5
20. Ako rýchlo ste vedeli, že Vaše príznaky sú kvôli cukrovke?	0	1	2	3	4	5

ČASŤ C

Nižšie sú uvedené niektoré spôsoby správania, ktoré môže človek s cukrovkou praktizovať na zlepšenie hladiny cukru v krvi, keď je príliš vysoká alebo príliš nízka. Ako často vykonávate (alebo by ste vykonávali) tieto činnosti, keď sa objavia príznaky alebo keď je hladina cukru v krvi mimo normy?

(zakrúžkujte **jedno** číslo)

	NIKDY			VŽDY		
21. Kontrolujete si hladinu cukru v krvi, keď pocítujete príznaky (ako sú smäd, časté močenie, slabosť, potenie, úzkosť)?	1	2	3	4	5	
22. Keď máte abnormálnu hladinu cukru v krvi, robíte si poznámky o udalostiach, ktoré ju mohli spôsobiť a opatreniach, ktoré ste urobili?	1	2	3	4	5	
23. Keď máte abnormálnu hladinu cukru v krvi, požiadate členov rodiny alebo priateľov o radu?	1	2	3	4	5	
24. Keď máte príznaky a zistíte, že máte <u>nízku</u> hladinu cukru v krvi, zjete alebo vypijete niečo s cukrom, aby ste problém vyriešili?	1	2	3	4	5	
25. Ak zistíte, že máte <u>vysokú</u> hladinu cukru v krvi, upravíte si stravovanie, aby ste si ju upravili?	1	2	3	4	5	
26. Ak zistíte, že máte <u>vysokú</u> hladinu cukru v krvi, upravíte svoju fyzickú aktivitu, aby ste si ju upravili?	1	2	3	4	5	
27. Po vykonaní opatrení na úpravu abnormálnej hladiny cukru v krvi, skontrolujete si znova hladinu cukru v krvi, aby ste posúdili, či boli kroky, ktoré ste urobili účinné?	1	2	3	4	5	
28. Ak zistíte, že máte veľmi <u>nízku</u> alebo veľmi <u>vysokú</u> hladinu cukru v krvi, zatelefonujete Vášmu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti (lekárovi) o radu?	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

Používate inzulín?

áno

nie

Ak áno, odpovedzte na nasledujúcu otázku.

29. Ak zistíte, že máte príliš nízku alebo príliš vysokú hladinu cukru v krvi, upravíte si dávkovanie inzulínu podľa odporúčania Vášho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti (lekára)?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

ČASŤ D

Ludia s cukrovkou si musia osvojiť zručnosti, aby sa o seba postarali a udržiavali si zdravie. Do akej miery sa cítite sebedovetom pri vykonávaní nasledujúcich činností?

(zakrúžkujte **jedno** číslo)

	VÔBEC				ÚPLNE
30. Predchádzanie vysokej alebo nízkej hladine cukru v krvi a príznakom.	1	2	3	4	5
31. Dodržiavanie rád ohľadom výživy a fyzickej aktivity.	1	2	3	4	5
32. Užívanie liekov vhodným spôsobom (vrátane <u>inzulínu</u> , ak je predpísaný).	1	2	3	4	5
33. Vytrvanie v dodržiavaní liečebného plánu, aj keď je to ťažké.	1	2	3	4	5
34. Monitorovanie hladiny cukru v krvi tak často, ako Vám to povedal Váš poskytovateľ zdravotnej starostlivosti (lekár).	1	2	3	4	5
35. Porozumenie tomu, či je hladina cukru v krvi dobrá alebo nie.	1	2	3	4	5
36. Rozpoznanie príznakov nízkej hladiny cukru v krvi.	1	2	3	4	5
37. Vytrvanie v monitorovaní cukrovky, aj keď je to ťažké.	1	2	3	4	5
38. Vykonanie opatrení na úpravu hladiny cukru v krvi a úľavu od príznakov.	1	2	3	4	5
39. Vyhodnotenie, či Vaše opatrenia na úpravu hladiny cukru v krvi a úľavu od príznakov boli efektívne.	1	2	3	4	5
40. Vytrvanie vo vykonávaní opatrení na zlepšenie hladiny cukru v krvi, aj keď je to ťažké.	1	2	3	4	5

Ďakujeme Vám za vyplnenie dotazníka.