**Kapsamlı Diyabet Kendi Kendine Yönetim Ölçeği**

1. Stresli bir durumla karşılaştığınızda ne yaparsınız?

* Yürümek, yüzmek veya bisiklete binmek gibi egzersizler yaparım.
* Manevi uygulamalar yaparım /İbadet ederim.
* Daha az aktif olurum (ör. Uyurum, tek başına otururum, TV izlerim)
* Sigara içerim.
* Yemek yerim.

2. Terleme, titreme, açlık ve baş dönmesi gibi kan şekeri düşüklüğü (kan şekeri <70 mg/dL) ile ilgili şikayetler yaşadığınızda ne yaparsınız?

* Yarım bardak meyve suyu veya meşrubat içerim (örn. Diyet pepsi değil)
* Bir tane meyve yerim(örneğin bir portakal veya elma)
* 1-2 küçük parça çikolata yerim
* Çok miktarda şeker yerim (örn. Bir kutu pepsi, çok çikolata veya baklava parçası)
* Bir sonraki öğüne kadar beklerim ve sonrasında normalden daha büyük bir porsiyon yemek yerim

3.Son 1 ay içinde, evde yaptığınız işler dışında yaklaşık olarak ne sıklıkla yüzme, yürüyüş, bisiklete binme gibi fiziksel egzersiz yaptınız?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Günlük (Her gün) | Haftada 5-6 gün | Haftada 3 - 4 gün | Haftada 1 - 2 gün | Hiç |

4.Son 1 ay içinde, yaklaşık olarak günlük kaç dakika egzersiz yaptınız?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 dakika veya daha fazla | 20-29 dakika | 15-19 dakika | 10-14 dakika | 10 dakikadan az |

5. Son 1 ay içinde, yaklaşık olarak ne sıklıkta özellikle 1 öğün için, ekmek veya pilav gibi karbonhidrat içeren yiyeceklerden gerekenden fazla yediğinizi düşündünüz?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Günlük (Her gün) | Haftada 5-6 gün | Haftada 3 - 4 gün | Haftada 1 - 2 gün | Hiç |

6. Geçen ay içinde, patates kızartması, kuzu eti ve tam yağlı süt ürünleri gibi yağlı yiyecekleri ortalama olarak ne sıklıkla yediniz?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Günlük (Her gün) | Haftada 5-6 gün | Haftada 3 - 4 gün | Haftada 1 - 2 gün | Hiç |

7. Son 1 ay içinde, şeker, çikolata ve diyet olmayan alkolsüz içecekler gibi yapay tatlandırıcı içeren yiyeceklerden yaklaşık olarak ne kadar sıklıkla tükettiniz?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Günlük (Her gün) | Haftada 5-6 gün | Haftada 3 - 4 gün | Haftada 1 - 2 gün | Hiç |

8. Son 1 ay içinde, şeker ilaçlarınızı reçete edildiği şekilde almaya yaklaşık olarak ne sıklıkta uydunuz?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Günlük (Her gün) | Haftada 5-6 gün | Haftada 3 - 4 gün | Haftada 1 - 2 gün | Hiç |

9. Son 1 ay içinde, kan şekeri seviyenizi yaklaşık olarak ne sıklıkta kontrol ettiniz?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Günlük (Her gün) | Haftada 5-6 gün | Haftada 3 - 4 gün | Haftada 1 - 2 gün | Hiç |

10. Ortalama olarak, ne sıklıkla sigara içiyorsunuz?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Günde en az 20 sigara | Günde 10 - 19 sigara | Günde 5 - 9 sigara | Günde 1-4 sigara | Hiç  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11A. Son 3 ay içinde, düzenli diyabet kontrolü için doktora gittiniz mi? | Evet | Hayır |
| 11B. Kan şekeri seviyeniz art arda 3 günden fazla kontrolden çıktığında acilen bir doktora başvuruyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 11C. Son 6 ay içinde, düzenli diş ve diş eti muayenesi için diş hekimine gittiniz mi? | Evet | Hayır |
| 11D. Son 1 yıl içinde, düzenli göz muayenesi için bir göz doktoruna gittiniz mi? | Evet | Hayır |
| 12A. Son 6 ay içinde, en az bir kez HbA1c (3 aylık kan şekeri) için test yaptınız mı? | Evet | Hayır |
| 12B. Son 1 yıl içinde, en az bir kez kan lipid (kan yağı) seviyesi için test yaptınız mı? | Evet | Hayır |
| 12C. Son 1 yıl içinde, en az bir kez böbrek fonksiyon düzeyinizi saptamak için test yaptınız mı (örneğin, kan üre, serum kreatinin, albümin / kreatinin oranı)? | Evet | Hayır |
| 12D. Son 3 ay içinde, en az bir kez kan basıncı (tansiyon) seviyenizi kontrol ettiniz mi (örneğin, doktor ziyareti sırasında)? | Evet | Hayır |
| 13A. Herhangi bir yara-bere olup olmadığını anlamak için ayaklarınızı günlük olarak kontrol ediyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 13B. Ayaklarınızı her gün su ve sabunla yıkar mısınız? | Evet | Hayır |
| 13C. Ayaklarınızı yıkadıktan sonra, özellikle ayak parmaklarınızın arasını her zaman kurular mısınız? | Evet | Hayır |
| 13D. Yürüme mesafesi kısa olan yerler de dahil olmak üzere bazen çıplak ayakla yürür müsünüz? | Evet | Hayır |
| 14A. Hasta olduğunuz günlerde, kan şekeri seviyenizi normalden daha fazla test eder misiniz? | Evet | Hayır |
| 14B. Hasta olduğunuz günlerde, diyabet ilaçlarınızı normalden daha az miktarda alır mısınız? | Evet | Hayır |
| 14C. Hasta olduğunuz günlerde, normalden daha fazla su içer misiniz? | Evet | Hayır |
| 14D. Hasta olduğunuz günlerde, özellikle pirinç, ekmek ve makarna gibi karbonhidrattan zengin gıdaları normal günlerde yediğiniz kadar yer misiniz? | Evet | Hayır |