|  |  |
| --- | --- |
| **Kapsamlı Diyabet** **Öz Yönetim Ölçeği** | |
| **Maddeler** | |
| **1** | **Geçen ay boyunca (ortalama olarak), günlük aktiviteden başka ne sıklıkta egzersiz (örneğin; yüzme, yürüyüş, bisiklete binme) yaptınız?**   * Her gün(7 gün / haftada) * 5-6 gün / haftada * 3-4 gün / haftada * 1 - 2 gün / haftada * Hiç |
| **2** | **Geçen ay boyunca (ortalama olarak), günde kaç dakika egzersiz yaptınız?**   * 30 dakika veya daha fazla * 20-29 dakika * 15-19 dakika * 10-14 dakika * 10 dakikadan az |
| **3** | **Geçen ay içinde (ortalama olarak) ne sıklıkla daha fazla yediğinizi düşündünüz (özellikle öğünde ekmek veya pirinç gibi karbonhidrat)**   * Her gün(7 gün / haftada) * 5-6 gün / haftada * 3-4 gün / haftada * 1 - 2 gün / haftada * Hiç |
| **4** | **Geçen ay içinde, patates kızartması, kırmızı et ve tam yağlı süt ürünü gibi yağlı yiyecekleri (ortalama olarak) ne sıklıkla yediniz?**   * Her gün(7 gün / haftada) * 5-6 gün / haftada * 3-4 gün / haftada * 1 - 2 gün / haftada * Hiç |
| **5** | **Geçen ay içinde, şeker, çikolata ve diyet olmayan alkolsüz içecekler gibi ilave sentetik şeker içeren yiyecekleri ne sıklıkla yediniz (ortalama olarak)?**   * Her gün(7 gün / haftada) * 5-6 gün / haftada * 3-4 gün / haftada * 1 - 2 gün / haftada * Hiç |
| **6** | **Geçen ay boyunca (ortalama olarak), anti-diyabetik ilaçlarınızı reçete edildiği şekilde almaya ne sıklıkta uyum gösterdiniz?**   * Her gün (7 gün / haftada) * 5-6 gün / haftada * 3-4 gün / haftada * 1-2 gün / haftada * Hiç |
| **7** | **Geçen ay, kan şekeri seviyenizi ne sıklıkta kontrol ettiniz (ortalama olarak)?**   * Her gün(7 gün / haftada) * 5-6 gün / haftada * 3-4 gün / haftada * 1 - 2 gün / haftada * Hiç |
| **8** | **A. Son 3 ay içinde, düzenli diyabet kontrolü için doktora gittiniz mi?**   * Evet * Hayır   **B. Kan şekeri seviyeniz arka arkaya 3 gün veya daha fazla yüksek çıktığında (hedefin üzerinde) acil olarak bir doktor muayenesine gidiyor musunuz?**   * Evet * Hayır   **C. Son 6 ay içinde düzenli diş eti ve diş muayenesi için diş hekimine gittiniz mi?**   * Evet * Hayır   **D. Geçen yıl içinde, düzenli göz muayenesi için bir göz doktoruna gittiniz mi?**   * Evet * Hayır |
| **9** | **A. Son 6 ayda glikozile hemoglobin (HbA1c) için en az bir test yaptırdınız mı?**   * Evet * Hayır   **B. Geçen yıl içinde, kan lipid seviyesi için en az bir test yaptırdınız mı?**   * Evet * Hayır   **C. Geçen yıl içinde böbrek fonksiyonlarını saptamak için en az bir test yaptırdınız mı (örneğin; kan üre, serum kreatinin, albümin / kreatinin oranı)?**   * Evet * Hayır   **D. Son 3 ay içinde kez kan basıncı (tansiyon) seviyenizi en az bir kez kontrol ettirdiniz mi (örneğin, doktor ziyareti sırasında)?**   * Evet * Hayır |
| **10** | **Ortalama olarak, ne sıklıkla sigara içiyorsunuz?**   * Günde en az 20 sigara * Günde 10 - 19 sigara * Günde 5 - 9 sigara * Günde 1-4 sigara * Asla sigara içmem |
| **11** | **Ayak bakımı**  A. Herhangi bir yara veya hassasiyet olup olmadığını tespit etmek için ayaklarınızı günlük olarak muayene ediyor musunuz?   * Evet * Hayır   B. Ayaklarınızı her gün sabun ve suyla yıkıyor musunuz?   * Evet * Hayır   C. Ayaklarınızı yıkadıktan sonra (özellikle ayak parmak aralarını) her zaman kuruluyor musunuz?   * Evet * Hayır   D. Bazen çıplak ayakla yürür müsünüz (yürüme mesafesi kısa olsa bile)?   * Evet * Hayır |
| **12** | **Stres yaşadığınızda ne yapıyorsunuz?**   * Yürümek, yüzmek veya bisiklete binmek gibi egzersiz yapmak * Manevi uygulamalar yapmak * Daha az aktif olmak (ör. Uyumak veya tek başına oturmak veya TV izlemek) * Sigara içmek * Yemek yemek |
| **13** | **Hastalık günlerinde (ör. Grip, ishal veya idrar yolu enfeksiyonları)**  **A. Kan şekeri seviyenizi normalden daha fazla mı ölçüyorsunuz?**   * Evet * Hayır   **B. Anti-diyabetik ilaçlarınızı normalden daha az miktarda alıyor musunuz?**   * Evet * Hayır   **C. Normalden daha fazla su içiyor musunuz?**   * Evet * Hayır   **D. Normal günlerde (hasta olmadığınız günlerde) yediğiniz yiyecek (özellikle pirinç, ekmek ve makarna gibi karbonhidrat) miktarında mı yiyor musunuz?**   * Evet * Hayır |