**Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ)**

**Cukorbetegek Öngondozási Kérdőíve**

Azonosító:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Az alábbi állítások a cukorbetegségével kapcsolatos öngondozási tevékenységeire vonatkoznak. Kérem, karikázza be, hogy az egyes kijelentések milyen mértékben jellemzőek Önre, az elmúlt 8 hét önellátását átgondolva. | Nagyon jellemző rám | Jelentős mértékben jellemző rám | Bizonyos mértékig jellemző rám | Nem jellemző rám |
| **1.** A vércukorszintemet gondosan és körültekintően ellenőrzöm.  [ ] A kezelésemnek nem része a vércukorszint ellenőrzése. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **2.** Az általam választott ételek fogyasztása könnyűvé teszi az ideális vércukorszint elérését. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **3.** Cukorbetegségem kezelése érdekében ajánlott minden orvosi vizsgálaton megjelenek. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **4.** Pontosan és körültekintően alkalmazom a gyógyszereimet (pl. inzulin, tabletták).  [ ] Kezelésemnek nem része a cukorbetegségre szedett tabletta vagy inzulin használata. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **5.** Időnként sok édességet vagy szénhidrátban gazdag egyéb ételt fogyasztok (többet vagy gyakrabban, mint kellene). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **6.** Rendszeresen rögzítem a vércukorszint-mérések eredményeit (vagy a vércukorszintmérő naplóját használom elemzés céljából).  [ ] A kezelésemnek nem része a vércukorszint ellenőrzése. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **7.** Hajlamos vagyok kihagyni az orvossal való találkozásokat, melyek cukorbetegségem miatt szükségesek. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **8.** Rendszeresen végzek testmozgást, hogy elősegítsem cukorbetegségem kezelését. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **9.** Követem az orvosom, a dietetikus, vagy a nővérke által javasolt étrendi ajánlásokat. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **10.** Nem mérem elég gyakran a vércukromat ahhoz, hogy megfelelő vércukorszint-kontrollt érjek el.  [ ] A kezelésemnek nem része a vércukorszint ellenőrzése. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **11.** Kerülöm a testmozgást, bár az jó hatással lenne a cukorbetegségemre. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **12.** Hajlamos vagyok rá, hogy elfelejtsem vagy kihagyjam a gyógyszereimet (cukorbetegségre szedett tabletta vagy inzulin).  [ ] Kezelésemnek nem része a cukorbetegségre szedett tabletta vagy inzulin használata. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **13.** Néha nagy „evészeteket” tartok (melyeknek nem a hipoglikémia (alacsony vércukorszint) az oka). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Az alábbi állítások a cukorbetegségével kapcsolatos öngondozási tevékenységeire vonatkoznak. Kérem, karikázza be, hogy az egyes kijelentések milyen mértékben jellemzőek Önre, az elmúlt 8 hét önellátását átgondolva. | Nagyon jellemző rám | Jelentős mértékben jellemző rám | Bizonyos mértékig jellemző rám | Nem jellemző rám |
| **14.** Valószínűleg javítaná cukorbetegségem kezelését, ha gyakrabban keresném fel orvosaimat. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **15.** Cukorbetegségem kezeléséhez szükséges optimális mennyiséghez képest nem mozgok eleget. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **16.** Lényegesen javíthatnék a cukorbetegségem öngondozásán. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **17.** A megfelelő vércukorszint elérése érdekében meg szoktam becsülni az általam fogyasztott étel szénhidrát tartalmát. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **18.** Az étel kiválasztását nem befolyásolja, hogy az milyen hatással van a vércukorszintemre. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **19.** Az egészségügyi szakemberektől (orvos, nővér, dietetikus) javaslatot kérek arra nézve, hogyan változtassam/javítsam cukorbetegségem kezelését. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **20.** Állandóan törekszem cukorbetegségem megfelelő gondozására. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| A következő kérdések kifejezetten azon betegekre vonatkoznak, akik inzulinkezelésben részesülnek.  **Ezekre a kérdésekre tehát csak azok válaszoljanak, akik inzulint használnak.**  [ ] Én nem használok inzulint. |  |  |  |  |
| **21.** Minden étkezés előtt megmérem a vércukorszintem. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **22.** Pontosan az étel szénhidrát tartalmához igazítom a beadott inzulin mennyiségét. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **23.** Az étkezés és az inzulinbeadás időpontját egymáshoz igazítom. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **24.** A beadandó inzulin mennyiségét az aktuális vércukorszintem, valamint a megelőző és várható fizikai aktivitás figyelembe vételével határozom meg. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **25.** A nap során az étkezésék időpontját megpróbálom meghatározott rendhez igazítani (rögzített időpontokban étkezem nap, mint nap). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **26.** Mindig van nálam szénhidrát (szőlőcukor), hogy az esetleges hipoglikémiás (alacsony vércukorszint) állapotot gyorsan rendezni tudjam. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **27.** Hipoglikémia esetén csak *megfelelő, elégséges mennyiségű* szénhidrátot fogyasztok, hogy a túlzott hiperglikémiát (magas vércukorszint) elkerüljem. | 3 | 2 | 1 | 0 |