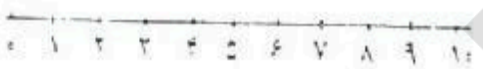


مددجوی محترم:

سؤالان ذیل جهت سنجش تجارب شخصی شما از بیماری دیابت و فعالیت‌های مربوط به آن طراحی شده است. به خاطر داشته باشید که منظور از لغت مربی می‌تواند هر یک از اعضاء تیم مراقبت بهداشتی از جمله پزشک، پرستار، کارشناس تغذیه یا غیره باشد. برای پاسخ به هر سؤال لازم است علامتی را روی یکی از شماره‌های از صفر تا ده بگذارید. در صورتی که اصلاً مورد سؤال شده را انجام نمی‌دهید شماره صفر (۰) را انتخاب کرده و اگر کاملاً رعایت می‌کنید شماره ده (۱۰) را علامت بزنید. به همین ترتیب می‌توانید شماره‌های دیگر را نیز به نسبتی که تصور می‌کنید پاسخ مناسب شما باشد، انتخاب نمایید. خواهشمند است به تمام سؤالان با دقت و صفاقت پاسخ داده و مطمئن شوید علامتی را که می‌گذارید کاملاً مشخص بوده و روی خط قرار گرفته باشد. به مثال توجه فرمائید:



۱- من از برنامه غذایی ام دقیقاً همانگونه که مربی ام پیشنهاد کرده، پیروی می‌کنم.



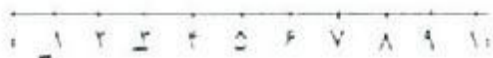
۲- من سعی می‌کنم وزن خرد را در محدوده‌ای که مربی ام پیشنهاد کرده است، حفظ نمایم.



۳- من به همان تعداد دفعاتی که مربی ام تجویز نموده است، ورزش می‌کنم.



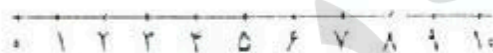
۴- من فقط ورزشها و فعاليتهايي را که مربي ام توصيه کرده است، انجام مي دهم.



۵- من دقیقاً در زمانهاي که مربي ام پيشنها نموده است، ورزش مي نمايم.



۶- من هر روز دقیقاً همان تعداد قرص يا انسولين را مصرف مي کنم که توسط پزشک دستور داده شده است.



۷- من قرص يا انسولين را درست در زمانهاي که مربي ام دستور داده است، مصرف مي نمايم.



۸- من فقط در صورتی مقدار قرص يا انسولين ام را تغيير مي دهم که مربي ام اينچنين خواسته باشد.



۹- من قند خون خود را به همان تعداد دفعاتي آزمائي مي نمايم که مربي ام پيشنها کرده است.



۱۰- من قند خون خود را در زمانهاي که مربي ام پيشنها کرده است، آزمائي مي نمايم.





۱۱- میزان کاهش قند خون خود را با انواع غذا، نوشیدنی، و آب‌نبات که مصرف می‌کنید، ثبت کرده

• ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

است. گرامان می‌نمایم

۱۲- زمانی که دچار کاهش قند خون شوم فقط به میزانی که مصرف توصیه کرده است از غذا یا نوشیدنی

• ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

استفاده می‌کنم

۱۳- من هر روز پاهای خود را از نظر وجود زخم، بررسی می‌نمایم

• ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰