

Leven met diabetes kan soms zwaar zijn. Er kunnen veel problemen en moeilijkheden zijn met betrekking tot diabetes en ze kunnen sterk variëren in ernst. De problemen kunnen variëren van kleine tot grote levensproblemen.

Hieronder staan 17 potentiële probleemgebieden die personen met diabetes kunnen ervaren. Duid aan in welke mate elk van de 17 punten u gestoord of gehinderd heeft in de voorbije maand.

Wij vragen u aan te geven in welke mate elk item u in uw leven stoort, NIET of het item voor u waar is. Als u vindt dat een bepaald item u niet stoort of een probleem vormt, kunt u "1" omcirkelen. Als u er veel last van heeft, kunt u "6" invullen.

	Geen probleem	Een klein probleem	Een matig probleem	Enigzins ernstig probleem	Een ernstig probleem	Een zeer ernstig probleem
1. Het gevoel dat mijn dokter niet genoeg weet over diabetes en diabetes zorg.	1	2	3	4	5	6
2. Het gevoel dat diabetes elke dag te veel van mijn mentale en fysieke energie opslokt.	1	2	3	4	5	6
3. Geen vertrouwen in mijn dagelijkse vermogen om met diabetes om te gaan.	1	2	3	4	5	6
4. Ik voel me boos, bang en/of depressief als ik denk aan leven met diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Het gevoel dat mijn dokter me niet duidelijk genoeg vertelt hoe ik mijn diabetes moet beheren.	1	2	3	4	5	6
6. Het gevoel dat ik mijn glucose niet vaak genoeg test.	1	2	3	4	5	6
7. Het gevoel dat ik uiteindelijk ernstige complicaties zal krijgen, wat ik ook doe.	1	2	3	4	5	6
8. Het gevoel dat ik vaak faal met mijn diabetes routine	1	2	3	4	5	6
9. Het gevoel dat vrienden of familie mij niet genoeg steunen bij mijn inspanningen voor zelfzorg (bv. activiteiten plannen die in strijd zijn met mijn schema, mij aanmoedigen om het "verkeerde" voedsel te eten).	1	2	3	4	5	6

Hoe ervaar jij de mentale impact van diabetes?

	Geen probleem	Een klein probleem	Een matig probleem	Enigzins ernstig probleem	Een ernstig probleem	Een zeer ernstig probleem
10. Het gevoel dat diabetes mijn leven beheerst.	1	2	3	4	5	6
11. Het gevoel dat mijn dokter mijn zorgen niet serieus genoeg neemt.	1	2	3	4	5	6
12. Het gevoel dat ik me niet goed genoeg aan een goed maaltijdplan houd.	1	2	3	4	5	6
13. Het gevoel dat vrienden of familie niet beseffen hoe moeilijk leven met diabetes kan zijn.	1	2	3	4	5	6
14. Zich overweldigd voelen door de eisen van het leven met diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Het gevoel dat ik te onregelmatig een dokter zie voor mijn diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Niet gemotiveerd zijn om mijn diabetes management vol te houden.	1	2	3	4	5	6
17. Het gevoel dat vrienden of familie me niet de emotionele steun geven die ik zou willen.	1	2	3	4	5	6

Jouw score op Diabetes Distress

Je score kan je berekenen door de getallen bij jouw antwoorden op te tellen en dan te delen door het aantal vragen. Je berekent dus een gemiddelde score. Dat gemiddelde is jouw score op diabetes distress.

Bijvoorbeeld: Je hebt al je stellingen ingevuld. Je telt alle cijfers op en komt op een totaal van 50 punten.
50 punten delen door 17 stellingen = 2,94

Maar wat betekent dit cijfer nu?

Een gemiddelde score van 0 - 1,9 = weinig of geen diabetes distress.

Een gemiddelde score van 2,0 - 2,9 = gemiddeld niveau van diabetes distress

Een gemiddelde score $\geq 3,0$ = hoog niveau van diabetes distress



Meer weten over diabetes distress of heb je nog vragen?

Ga dan naar onze website en we helpen jou verder.

Scan de QR-code of ga naar diabetes.be/BevragingWDD2023