

Leven met diabetes type 1 kan zwaar zijn. Hieronder staan verschillende stellingen die veel mensen met diabetes type 1 ervaren.

Als je aan de afgelopen maand denkt, geef dan aan in welke mate elk van de volgende zaken voor jou een probleem geweest is.

Bijvoorbeeld, als je denkt dat een bepaald punt de afgelopen maand geen probleem voor jou was, kan je "1" omcirkelen. Als dat item de afgelopen maand erg moeilijk was, kan je "6" omcirkelen.

	Geen probleem	Een klein probleem	Een matig probleem	Enigzins ernstig probleem	Een ernstig probleem	Een zeer ernstig probleem
1. Het gevoel dat ik niet zo bekwaam ben in het managen van diabetes als ik zou moeten zijn.	1	2	3	4	5	6
2. Het gevoel dat ik niet zo zorgvuldig eet als waarschijnlijk zou moeten.	1	2	3	4	5	6
3. Het gevoel dat ik de waarschuwingssignalen van hypoglycemie niet meer zo goed opmerk als vroeger.	1	2	3	4	5	6
4. Het gevoel dat mensen me anders behandelen als ze weten dat ik diabetes heb.	1	2	3	4	5	6
5. Me ontmoedigd voelen als ik hoge glucosewaarden heb die ik niet kan verklaren.	1	2	3	4	5	6
6. Het gevoel dat mijn familie en vrienden meer belang hechten aan diabetes dan nodig is.	1	2	3	4	5	6
7. Het gevoel dat ik mijn behandelend arts niet kan vertellen wat er echt in me omgaat.	1	2	3	4	5	6
8. Het gevoel dat ik niet zoveel insuline neem als zou moeten.	1	2	3	4	5	6
9. Het gevoel dat ik te veel diabetesapparatuur en -spullen bij me moet hebben.	1	2	3	4	5	6

Hoe ervaar jij de mentale impact van diabetes?

	Geen probleem	Een klein probleem	Een matig probleem	Enigszins ernstig probleem	Een ernstig probleem	Een zeer ernstig probleem
10. Het gevoel dat ik mijn diabetes voor anderen moet verbergen.	1	2	3	4	5	6
11. Het gevoel dat mijn vrienden en familie zich meer zorgen maken over hypoglycemie dan ik wil.	1	2	3	4	5	6
12. Het gevoel dat ik mijn glucosegehalte niet zo vaak controleer als ik zou moeten.	1	2	3	4	5	6
13. Het gevoel bezorgd te zijn dat ik op lange termijn ernstige complicaties zal krijgen, hoe hard ik ook mijn best doe.	1	2	3	4	5	6
14. Het gevoel dat ik de hulp die ik echt nodig heb van mijn behandelend arts bij het omgaan met diabetes niet krijg.	1	2	3	4	5	6
15. Bang zijn dat ik een ernstige hypoglycemie krijg als ik slaap.	1	2	3	4	5	6
16. Het gevoel dat gedachten over voedsel en eten mijn leven beheersen.	1	2	3	4	5	6
17. Het gevoel dat mijn vrienden of familie mij behandelen alsof ik kwetsbaarder of zieker ben dan ik in werkelijkheid ben.	1	2	3	4	5	6
18. Het gevoel dat mijn behandelend arts niet echt begrijpt hoe het is om diabetes te hebben.	1	2	3	4	5	6
19. Het gevoel dat diabetes mij minder aantrekkelijk maakt voor werkgevers.	1	2	3	4	5	6
20. Het gevoel dat mijn vrienden of familie zich gedragen als "diabetes politie" (mij teveel lastig vallen).	1	2	3	4	5	6
21. Het gevoel dat ik perfect moet zijn in mijn diabetesmanagement.	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
22. Bang zijn voor een ernstige hypoglycemie tijdens het autorijden.	1	2	3	4	5	6
23. Het gevoel dat mijn eten niet onder controle is.	1	2	3	4	5	6
24. Het gevoel dat mensen minder van mij denken als ze weten dat ik diabetes heb.	1	2	3	4	5	6
25. Het gevoel dat hoe hard ik ook mijn best doe met mijn diabetes, het nooit goed genoeg zal zijn.	1	2	3	4	5	6
26. Het gevoel dat mijn behandelend arts niet genoeg weet over diabetes en diabeteszorg.	1	2	3	4	5	6
27. Het gevoel dat ik nooit veilig kan zijn door de mogelijkheid van een ernstige hypoglycemie.	1	2	3	4	5	6
28. Het gevoel dat ik mijn diabetes niet zoveel aandacht geef als ik waarschijnlijk zou moeten doen.	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 83 punten.
 $83 \text{ punten} \div 28 \text{ stellingen} = 2,96$

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 van $\geq 3,0$ = 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