

Leven met diabetes kan zwaar zijn. De volgende vragen gaan over hoe u zich voelt als partner van een persoon met diabetes. Omcirkel voor elk item het nummer dat voor u het beste antwoord geeft.

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 "5" omcirkelen.

	Helemaal niet	Een beetje	Enigzins	Veel	Heel veel
1. Bezorgdheden over mijn partners lage glucose.	0	1	2	3	4
2. Een onduidelijk gevoel over hoeveel ik precies betrokken moet zijn bij het managen van de diabetes van mijn partner.	0	1	2	3	4
3. Frustraties dat mijn partner mij buiten zijn/haar diabetes houdt.	0	1	2	3	4
4. Het gevoel dat mijn partner niet hard genoeg probeert zijn/haar diabetes te beheren.	0	1	2	3	4
5. Een overweldigd gevoel door de constante eisen van de diabetes van mijn partner.	0	1	2	3	4
6. Bezorgdheden dat ik niet weet hoe ik mijn partner het beste kan helpen met zijn/haar diabetes.	0	1	2	3	4
7. Het gevoel dat ik meer zwijg over de diabetes van mijn partner dan eigenlijk zou moeten.	0	1	2	3	4
8. Het gevoel dat diabetes elke dag te veel van mijn mentale en fysieke energie in beslag neemt.	0	1	2	3	4
9. Het gevoel dat niemand merkt dat diabetes ook mij zwaar valt, en niet alleen mijn partner.	0	1	2	3	4
10. Frustraties dat hoe meer ik mijn partner probeer te helpen met zijn/haar diabetes, hoe erger het tussen ons wordt.	0	1	2	3	4
11. Een schuldgevoel omdat ik niet genoeg doe om mijn partner met diabetes te helpen.	0	1	2	3	4

Hoe ervaar jij de mentale impact van diabetes?

	Helemaal niet	Een beetje	Enigzins	Veel	Heel
12. Frustraties dat ik mijn partner er niet toe kan brengen zijn/haar houding ten opzichte van diabetes te verbeteren.	0	1	2	3	4
13. Bezorgdheden dat ik er niet in slaag mijn partner te helpen de diabetes beter te beheren.	0	1	2	3	4
14. Het gevoel dat het altijd een strijd is om mijn partner te helpen met zijn/haar diabetes.	0	1	2	3	4
15. Frustraties omdat mijn partner mijn suggesties over diabetes negeert.	0	1	2	3	4
16. Frustraties omdat diabetes onze plannen vaak onderbreekt.	0	1	2	3	4
17. Bezorgdheden over de lage bloedsuikers van mijn partner als hij/zij slaapt.	0	1	2	3	4
18. Bezorgdheden over het autorijden van mijn partner vanwege mogelijke hypoglycemie	0	1	2	3	4
19. Bezorgdheden over het alleen laten van mijn partner vanwege het mogelijke gevaar van hypoglycemie.	0	1	2	3	4
20. Bezorgdheden dat mijn partner en ik niet goed samenwerken als het gaat om diabetes.	0	1	2	3	4
21. Het gevoel dat ik nooit een pauze krijg van het zorgen maken over de diabetes van mijn partner.	0	1	2	3	4

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 punten delen door 21 stellingen = 3,9

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 $\geq$ aan 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