

Leven met diabetes kan zwaar zijn. Hieronder staan enkele vragen die gaan over hoe jij je voelt als ouder van een tiener met diabetes.

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

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. Het gevoel dat mijn tiener en ik niet goed samenwerken op het vlak van diabetes.	0	1	2	3	4
2. Het gevoel niet gewaardeerd te worden voor alle manieren waarop ik mijn tiener probeer te helpen met diabetes.	0	1	2	3	4
3. Het gevoel dat ik er niet op kan vertrouwen dat mijn tiener goed voor zijn/haar diabetes zorgt.	0	1	2	3	4
4. Zorgen maken over de lage glucose van mijn tiener als hij/zij niet thuis is.	0	1	2	3	4
5. Zorgen maken dat mijn tiener de diabetes zal negeren of vergeten als ik hem/haar er niet aan blijf herinneren.	0	1	2	3	4
6. Het gevoel dat diabetes elke dag te veel van mijn mentale en fysieke energie vergt.	0	1	2	3	4
7. Het gevoel dat het altijd een strijd is om mijn tiener te helpen met zijn/haar diabetes.	0	1	2	3	4
8. Zorgen maken over de lage suikers van mijn tiener wanneer hij/zij slaapt.	0	1	2	3	4
9. Het gevoel dat niemand merkt dat diabetes moeilijk is ook voor mij, en niet alleen voor mijn tiener.	0	1	2	3	4

Hoe ervaar jij de mentale impact van diabetes?

	Helemaal niet	Een beetje	Enigzins	Veel	Heel
10. Het gevoel dat mijn tiener niet genoeg doet om zijn/haar diabetes onder controle te houden.	0	1	2	3	4
11. Zorgen maken dat mijn tiener niet de juiste dokter voor hem/haar heeft.	0	1	2	3	4
12. Zorgen maken dat anderen mij de schuld zullen geven als de diabetes van mijn tiener niet goed onder controle is.	0	1	2	3	4
13. Zorgen maken dat mijn tiener binnenkort uit huis gaat en ik hem niet kan beschermen.	0	1	2	3	4
14. Gefrustreerd omdat mijn tiener mijn suggesties over diabetes negeert.	0	1	2	3	4
15. Gefrustreerd door het gebrek aan begrip en steun voor diabetes dat ik krijg van vrienden en familieleden.	0	1	2	3	4
16. Zorgen maken dat mijn tiener niet alle deskundige medische hulp krijgt die hij/zij nodig heeft.	0	1	2	3	4
17. Een onzeker gevoel over hoe ik mijn tiener kan motiveren om beter voor zijn/haar diabetes te zorgen.	0	1	2	3	4
18. Zorgen dat mijn tiener niet is voorbereid op de wereld van verzekeringen en artsen als hij/zij volwassen is.	0	1	2	3	4
19. Frustraties dat ik de enige ben die de verantwoordelijkheid neemt om mijn tiener te helpen met diabetes.	0	1	2	3	4
20. Zorgen dat mijn gezeur over diabetes mijn relatie met mijn tiener schaadt.	0	1	2	3	4

Hoe ervaar jij de mentale impact van diabetes?

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 20 stellingen = 2,7

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