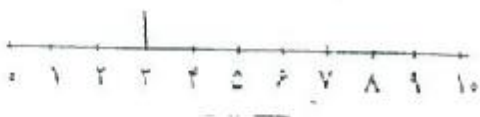




پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مددجوی محترم:

سئوالان 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 می تواند هر یک از اعضاء تیم مراقبت بهداشتی از جمله پزشک، پرستار، کارشناس تغذیه یا غیره باشد. برای پاسخ به هر سئوال لازم است علامتی را روی یکی از شماره های از صفر تا ده بگذارید در صورتی که اصلاً مورد سئوال شده را انجام نمی دهید شماره صفر (۰) را انتخاب کرده و اگر کاملاً رعایت می کنید شماره ده (۱۰) را علامت بزنید. به همین ترتیب می توانید شماره های دیگر را نیز به نسبتی که تصور می کنید پاسخ مناسب شما باشد، انتخاب نمایید. خواهشمند است به تمام سئالات با دقت و صفاقت پاسخ داده و مطمئن شوید علامتی را که می گذارید 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 می کنم.



۲- من سعی می کنم وزن خود را در محدوده ای که مربی ام پیشنهاد کرده است، حفظ نمایم.



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



۴- من فقط ورزشها و فعاليتهايي را كه مربی ام توصيه كرده است، انجام می دهم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۵- من دقیقاً در زمانهائي كه مربی ام پیشنهاد نموده است، ورزش می نمایم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۶- من هر روز دقیقاً همان تعداد قرض یا انسولین را مصرف می کنم كه توسط پزشك دستور داده شده است.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۷- من قرض یا انسولین را درست در زمانهائي كه مربی ام دستور داده است، مصرف می نمایم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۸- من فقط در صورتی مقدار قرض یا انسولین ام را تغییر می دهم كه مربی ام اینچنین خواسته باشد.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۹- من قند خون خود را به همان تعداد دفعاتي آزمایش می نمایم كه مربی ام پیشنهاد كرده است.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۱۰- من قند خون خود را در زمانهائي كه مربی ام پیشنهاد كرده است، آزمایش می نمایم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۱۱- من کافش قند خون خود را با انواع غذا نوشیدنی و آب نبات که مصرف می‌کنم ثبت کرده

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

است. گرامان من نمایم

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

۰ 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

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰