AD SOYAD:

TARIH:

DAS©
Diabetes Awareness and Insight Scale

Şimdiki Kilo:_____ ☐ kg ☐ lbs Ölçüm Tarihi: _____ ☐ Mevcut Değil

Boy_____ ☐ ayak/inç ☐ cm

* Beden Kitle İndeksi (BKİ):_____ * Klinisyen tarafından hesaplanmalı

Kan Basıncı:_____/_____ mmHg Ölçüm Tarihi: _____ ☐ Mevcut Değil

Açlık Kan Şekeri:_____ ☐ mmol/L ☐ mg/dl Ölçüm Tarihi: _____ ☐ Mevcut Değil

HbA1c:_____ % Ölçüm Tarihi: _____ ☐ Mevcut Değil

Sağlığınız hakkında sizin kendi düşüncelerinizle ilgileniyoruz. Başkalarının neye inandığı ya da sizin neye inanmanızı istedikleri ile ilgilenmiyoruz.

Aşağıdaki sorularda belirtilen sağlık sorunlarından herhangi birini hiç yaşadınız mı? Evet ya da Hayır seçeneğini işaretleyerek ☒ belirtiniz.

	Evet	Hayır
A) Düzenli olarak susar mısınız? Aşırı miktarda su içer misiniz?	☐	☐
B) Çok sık idrara çıkar mısınız? Veya idrarınız aşırı miktarda mıdır?	☐	☐
C) Düzenli olarak gece boyunca idrara çıkmak için uyanır mısınız?	☐	☐
D) Görmeniz bulanık mıdır?	☐	☐
E) Fazla miktarda kilo kaybınız oldu mu?	☐	☐
F) Düzenli olarak kendinizi bitkin hisseder misiniz?	☐	☐
G) Ayaklarınızda veya ellerinizde uyuşma, sızlama, yanma veya his kaybı var mıdır?	☐	☐
H) Diğer:_____	☐	☐

☐ Eğer yukarıdaki soruların hepsine yanıtınız "HAYIR" ise, lütfen sonraki sayfaya geçiniz.

☐ Eğer yukarıdaki sorulardan herhangi birine "EVET" yanıtını verdiyseniz, sağlık ile ilgili deneyimlerinizi göz önünde bulundurarak, şimdiki konuya hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

1) Sağlıkla ilgili deneyimlerim, diyabetim olmasından kaynaklanmaktadır.

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	Orta derecede katılmıyorum	Az derecede katılmıyorum	Emin değilim	Az derecede katılıyorum	Orta derecede katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

Şu anki zamanda aşağıdaki her bir ifadeye hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

2) Diyabetim vardır.

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	**Orta derecede katılmıyorum**	**Az derecede katılmıyorum**	**Emin değilim**	**Az derecede katılıyorum**	**Orta derecede katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**

3) Beslenmemi daha iyi hale getirmek ve egzersiz miktarını artırmak için sağlıklı yaşam tarzını sürdürmeye ya da değişiklikler yapmaya ihtiyacım var.

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	**Orta derecede katılmıyorum**	**Az derecede katılmıyorum**	**Emin değilim**	**Az derecede katılıyorum**	**Orta derecede katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**

4) Normal kan şekeri / glukoz seviyesine sahibim.

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	**Orta derecede katılmıyorum**	**Az derecede katılmıyorum**	**Emin değilim**	**Az derecede katılıyorum**	**Orta derecede katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**

5) Mevcut yaşam tarzımı güvenli bir şekilde sürdürebilirim (örneğin; şu anda olduğu gibi yemek/içmek ve egzersiz yapmak).

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	**Orta derecede katılmıyorum**	**Az derecede katılmıyorum**	**Emin değilim**	**Az derecede katılıyorum**	**Orta derecede katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**

6) Diyabetim olumsuz sağlık sonuçlarına neden olmaktadır ya da olabilir (örneğin; kalp hastalığı, kalp krizi, inme, inme benzeri, böbrek hastalığı, görme kaybı, ellerde ve ayaklarda uyuşma/sızlama/his kaybı vb.).

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	**Orta derecede katılmıyorum**	**Az derecede katılmıyorum**	**Emin değilim**	**Az derecede katılıyorum**	**Orta derecede katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**

7) Kan şekerim/glukoz düzeyim düzenli olarak diyabet sınırları içindedir. (örn; açlık plazma glukozu ≥126 mg/dl veya ≥7.0 mmol/L veya HbA1c ≥6.5%).

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	**Orta derecede katılmıyorum**	**Az derecede katılmıyorum**	**Emin değilim**	**Az derecede katılıyorum**	**Orta derecede katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**

8) Kan şekeri/ glukoz düşürücü tedaviye ihtiyacım var (örneğin; insülin ya da ilaç tedavisi).

0----------1----------2----------3----------4----------5----------6----------7----------8----------9----------10

Kesinlikle katılmıyorum	**Orta derecede katılmıyorum**	**Az derecede katılmıyorum**	**Emin değilim**	**Az derecede katılıyorum**	**Orta derecede katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**

BİTTİ

www.illnessawarenessscales.com | Copyright © Centre for Addiction &Mental Health (CAMH)

AD SOYAD:

TARIH:

DAS©
Diabetes Awareness and Insight Scale

Farkındalık Kategorisi	Hesaplama	Puan [1]
Hastalık Farkındalığı	S2___ + (10 – S4___) + S7__ ÷ toplam cevap sayısı___	
Semptom Atfı	S1___ * *Uygulanamaz olarak işaretlenen soruları hariç tutunuz	
Tedavi İhtiyacı Farkındalığı	S3___ + (10 – S5___) + S8___ ÷ toplam cevap sayısı___	
Negatif Sonuçların Farkındalığı	S6___	
	Ara toplam (puanların toplamı)	
DAS Ortalama Toplam Puanı [2]	Ara toplam÷ ___	

[1] Farkındalık Kategorisi puanlarının her biri eğer o kategori için HAYIR olarak tanımlandıysa boş bırakılmalıdır.

[2] Toplam puan ortalaması Ara Toplam ÷ 4 veya puan hesaplanabilen Farkındalık Kategorisi sayısı olmalıdır.

TİP 2 DİYABET EĞİTİMİ

TİP 2 DİYABET NEDİR?

Tip 2 diyabet (bazen tip 2 "diabetes mellitus" olarak da adlandırılır) vücudun şekeri kullanma yoluna hasar veren bir bozukluktur. Vücudunuzdaki tüm hücreler normal çalışmak için şekere ihtiyaç duyarlar. Şeker, insülin adı verilen hormonun yardımıyla hücrelere girer. Eğer yeterli insülin yoksa veya vücut insüline tepki vermeyi durdurursa, kanda şeker birikir. Diyabet hastalarında meydana gelen olaylar bunlardır.

Bir kişi aşağıdakilerden bir veya daha fazlasına sahip ise diyabetik olarak kabul edilir:

- Diyabet semptomlarına sahip olma ve rast gele kan şekerinin 11.1 mmol/L (200 mg/dL) veya daha yüksek olması
- Açlık kan şekeri düzeyinin 7.0 mmol/L (126 mg/dL) veya daha yüksek olması
- Oral glukoz tolerans testinden iki saat sonra kan şekerinin 11.1 mmol/L (200 mg/dL) veya daha yüksek olması
- A1C'nin yüzde 6.5 veya daha üstünde olması

TİP 2 DİYABETİN SEMPTOMLARI NELERDİR?

Tip 2 diyabet genelde semptoma neden olmaz. Semptomlar oluştuğu zaman, sık idrara çıkma, aşırı susuzluk ve bulanık görme meydana gelir.

TİP 2 DİYABETİN SONUÇLARI NELERDİR?

Tip 2 diyabet sizde hastalık hissi meydana getirmese de, tedavi edilmediği takdirde zamanla ciddi problemlere neden olabilir. Bozukluk kalp krizi, felç, böbrek hastalığı, görme problemleri (hatta körlük), ellerde ve ayaklarda ağrı veya his kaybı ve el, ayak parmakları veya vücudun bir kısmının ampütasyonuna neden olabilir.

TİP 2 DİYABETLİLER İÇİN TEDAVİ SEÇENEKLERİ NELERDİR?

Kan şekerlerini kontrol etmeye yardımcı birkaç ilaç vardır. Bazı insanlar vücudun insülin üretmesine veya insülinin görevini yapmasına yardımcı olan ilaçları almaya ihtiyaç duyarlar. Diğerlerinin ise insüline ihtiyacı vardır. Bazen, tip 2 diyabeti bulunan insanlar hastalığa bağlı meydana gelen problemleri de azaltmak için ilaca ihtiyaç duyarlar. Örneğin, kan basıncını düşürmek için kullanılan ilaçlar kalp krizi veya felç olasılığını azaltabilirler. İlaçlar diyabetin yönetiminde tek araç değildirler. Aktif olmak, kilo vermek, doğru yemek ve sigara içmemek diyabetli insanların mümkün olduğunca sağlıklı kalmalarına yardımcı olur.

KULLANIM KLAVUZU

DAS, genel hastalık farkındalığı, doğru semptom ilişkilendirmesi, tedavi ihtiyacı farkındalığı ve negatif sonuçların farkındalığını içeren tip II diabetes mellitusda (T2DM) sübjektif hastalık farkındalığının esas alanlarını ölçer.

DAS, T2DM farkındalığını sübjektif olarak güvenilir ve kapsamlı bir şekilde ölçen, onaylanmış ilk T2DM-spesifik araçtır. Maddelerin geliştirilmesi, var olan teorik modeller ve nöropsikiyatrik bozukluklar gibi diğer durumlardaki hastalık farkındalığına dair önceden onaylanmış ölçekler rehberliğinde yapılmıştır. DAS, iyi bir çakışan ve ayırt edici özellik geçerliliği, iç tutarlılığı ve bir aylık test-tekrar test güvenilirliği gösterir. 8 maddelik ölçek 2 dakikadan daha az zamanda tamamlanabilir. Her bir ölçek maddesi, farkındalığın küçük farklılıklarını yakalamak için 10 puanlık Likert ölçeği içerir. DAS, subjektifT2DM farkındalığının ilaç uyumu ve klinik sonuçlara ne ölçüde katkıda bulunduğunu araştırmak veya T2DM farkındalığının nöral korelasyonlarını tanımlamaya yönelik nöral görüntüleme ve nörofizyolojik çalışmalar için epidemiyolojik ve prospektif tedavi çalışmaları dahil olmak üzere klinik olarak ve araştırmalar için kullanılabilir.

DAS, www.illnessawarenessscales.com adresinden indirilebilir. Lütfen yasal kullanım şartlarına bakınız.

Aşağıda DAS'in nasıl kullanılacağı ve puanlanacağı ile ilgili talimatları bulabilirsiniz.

DAS'ı uygulamadan önce, katılımcı veya klinisyen en son ağırlık ve boy, hesaplanan BKİ, kan basıncı, açlık şekeri ve HbA1c seviyesi verisini 1. Sayfanın başında girmelidir.

Ölçek aşağıdakilerden oluşur:

1) **SEMPTOM ATFININ DEĞERLENDİRİLMESİ (Sayfa 1)**
2) **GENEL HASTALIK FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ, TEDAVİ İHTİYACI FARKINDALIĞI VE NEGATİF SONUÇLARIN FARKINDALIĞI (Sayfa 2)**
3) **SKORLAMA SAYFASI (Sayfa 3)**

Katılımcı hastalığı hakkındaki anlayışını, semptomları, tedavi ihtiyacı ve hastalığın negatif sonuçlarını doğru şekilde rapor edebilmek için DAS'ın tüm içeriğini okumalıdır.

SEMPTOM ATFININ DEĞERLENDİRİLMESİ (Sayfa 1)

SEMPTOM ATFININ DEĞERLENDİRİLMESİ (Sayfa 1) katılımcının, ağırlığı hakkında, başkalarının onun ne inanmasını istediklerini değil kendi kanaatini raporlaması gerektiğine işaret eden bir giriş ifadesinden oluşur.

> Sağlığınız hakkında sizin kendi düşüncelerinizle ilgileniyoruz. Başkalarının neye inandığı ya da sizin neye inanmanızı istedikleri ile İLGİLENMİYORUZ.
>
> Aşağıdaki sorularda belirtilen sağlık sorunlarından herhangi birini hiç yaşadınız mı? Evet ya da Hayır seçeneğini işaretleyerek ☒ belirtiniz.

Giriş ifadesinin ardından, katılımcı sağlıkla ilgili mevcut veya geçmiş sağlık ilişkili semptomları kategorik bir şekilde, yani listelenen semptomların yanında "Evet" veya "Hayır" olarak işaretleyerek raporlamalıdır. Katılımcı için amaç, şimdiye kadar sahip olduğu herhangi bir sağlıkla ilgili semptomu belirtmektir.

Eğer katılımcı listelenen tüm semptomlara "Hayır" yanıtını verirse, bir sonraki sayfaya geçmesi talimatı verilir.

Eğer katılımcı, listelenen semptomlardan herhangi birine 'Evet' derse, sağlıkla ilgili deneyimini aklında tutarak, şimdi devam eden durumda ne derece katılıp katılmadığını belirtmesi istenir.

	Evet	Hayır
A) Düzenli olarak susar mısınız? Aşırı miktarda su içer misiniz?	☐	☐
B) Çok sık idrara çıkar mısınız? Veya idrarınız aşırı miktarda mıdır?	☐	☐
C) Düzenli olarak gece boyunca idrara çıkmak için uyanır mısınız?	☐	☐
D) Görmeniz bulanık mıdır?	☐	☐
E) Fazla miktarda kilo kaybınız oldu mu?	☐	☐
F) Düzenli olarak kendinizi bitkin hisseder misiniz?	☐	☐
G) Ayaklarınızda veya ellerinizde uyuşma, sızlama, yanma veya his kaybı var mıdır?	☐	☐
H) Diğer:_____	☐	☐

☐ Eğer yukarıdaki soruların HEPSİNE yanıtınız "HAYIR" ise, lütfen sonraki sayfaya geçiniz.

☐ Eğer yukarıdaki sorulardan herhangi birine "EVET" yanıtını verdiyseniz, sağlık ile ilgili deneyimlerinizi göz önünde bulundurarak, şu anki zamanda konuya hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

Madde 1 özellikle katılımcının Semptom Atfını, yani katılımcının şimdiki sağlıkla ilgili semptomlarını (şu an veya geçmiş) T2DM ile ilişkilendirebilme ya da ilişkilendirememe derecesini değerlendirmektedir.

Bazı durumlarda, katılımcı herhangi bir sağlıkla ilişkili semptom rapor etmeyebilir, bu da katılımcının SEMPTOM ATFININ DEĞERLENDİRMESİ için madde 1'i derecelendirememesine sebep olabilir (sayfa 1). Eğer böyle bir durum olursa, katılımcı DAS'in doğru puanlanmasına izin verecek şekilde "Uygulanabilir değil" şeklinde madde 1'i derecelendirmeden bırakmalıdır (Bkz. SKORLAMA SAYFASI).

GENEL HASTALIK FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ, TEDAVİYE İHTİYACIN FARKINDALIĞI VE NEGATİF SONUÇLARIN FARKINDALIĞI (Sayfa 2)

GENEL HASTALIK FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ, TEDAVİ İHTİYACI FARKINDALIĞI VE NEGATİF SONUÇLARIN FARKINDALIĞI (Sayfa 2) katılımcının madde 2'den 8'e kadar olan ifadelere şu anki zamanda ne derece katılıp katılmadığını belirtmesi gereken bir giriş bildirisinden oluşmaktadır.

Şu anki zamanda aşağıdaki her bir ifadeye hangi düzeyde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtmek için uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

Madde 2, madde 4 ve madde 7, özellikle katılımcının Genel Hastalık Farkındalığını, yani katılımcının T2DM olması hakkındaki farkındalığını değerlendirir.

Madde 3, madde 5 ve madde 8, özellikle katılımcının Tedavi İhtiyacı Farkındalığını, yani katılımcının yaşam tarzı değişikliği (fiziksel aktivite ve beslenme değişiklikleri) veya tedavi ihtiyacı hakkında farkındalığını değerlendirir.

Madde 6, özellikle katılımcının yüksek kolesterol, hipertansiyon, diyabet, kalp hastalığı, depresyon dahil T2DM'ye atfedilebilen Negatif Sonuçların Farkındalığını değerlendirir.

SKORLAMA SAYFASI (Sayfa 3)

SKORLAMA SAYFASI (Sayfa 3) DAS'ın Farkındalık Kategorileri ve Toplam Puanın doğru şekilde skorlanmasını sağlar. Adım adım talimatlar aşağıda verilmiştir.

1) Her Farkındalık Kategorisi skorunu SEMPTOM KATKISI DEĞERLENDİRMESİ (Sayfa 1), GENEL HASTALIK FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ, TEDAVİ İHTİYACI FARKINDALIĞI VE NEGATİF SONUÇLARIN FARKINDALIĞI (Sayfa 2) maddelerinin her birini derecelendirerek SKORLAMA SAYFASINDAKİ (Sayfa 3) uygun olan boş bölüme kopyalayarak hesaplayınız, örneğin; şayet SEMPTOM ATFININ DEĞERLENDİRMESİ'nin 1. maddesi '8' Orta Derecede Katılıyorum ise o zaman SKORLAMA SAYFASINDAKİ (Sayfa 3) Semptom Atfı Kategorisindeki S1'deki boş alana '8' kopyalanmalıdır.

   *Şayet madde 1 derecelendirilmediyse, her bir Farkındalık Kategorisi puanının boş bırakılması gerektiğini unutmayınız.

Farkındalık Kategorisi	Hesaplama	Puan[1]
Hastalık Farkındalığı	S2__ + (10 - S4__) + S7__ ÷ toplam cevap sayısı__	
Semptom Atfı	S1__8__ * *Uygulanamaz olarak işaretlenen soruları hariç tutunuz	

2) SKORLAMA SAYFASININ (sayfa 3) Hesaplama sütunundaki hesaplamalar, Puan sütunundaki Farkındalık Kategorisi puanlarını oluşturmak için uygulanmalıdır.
3) Hesaplamadan sonra, Farkındalık Kategorisi puanları, Aratoplamı belirlemek için toplanmalıdır.
4) DAS Ortalama Toplam Puanı, bir puan belirlenebilen Farkındalık Kategorileri sayısının Aratoplam sayısına bölünmesiyle hesaplanır. DAS Ortalama Toplam Puanı, eğer tüm kategoriler ölçüldüyse dörde bölünmelidir. DAS Ortalama Toplam Puanı, eğer Semptom Atfı için hiçbir puan raporlanmadıysa üçe bölünmelidir.