

Karin Wikblad
karin.wikblad@medsci.uu.se

Swe-DES-SF-10

Den svenska kortversionen av Diabetes Empowerment Scale (Swe-DES)

Följande handlar om hur Du ser på Din diabetes

Läs påståendena och känn efter hur vart och ett av dessa stämmer för Dig.

För varje påstående sätter Du en ring runt den siffra som Du anser stämmer överens med din situation.

<i>När det gäller hur jag tar hand om min diabetes så ...</i>	Håller med helt och fullt	Håller med	Neutral	Håller inte med	Håller definitivt inte med
1...vet jag för det mesta vad jag är missnöjd med	5	4	3	2	1
2...vet jag i allmänhet vad jag inte är beredd att ändra på	5	4	3	2	1

<i>När det gäller min diabetes så tycker jag att jag oftast ...</i>	Håller med helt och fullt	Håller med	Neutral	Håller inte med	Håller definitivt inte med
3... kan sätta realistiska mål	5	4	3	2	1
4. är bra på att planera hur jag ska nå dit jag vill	5	4	3	2	1
5. ...kan tänka ut olika skäl att komma över hinder för min egenvård	5	4	3	2	1

<i>I allmänhet tycker jag att jag...</i>	Håller med helt och fullt	Håller med	Neutral	Håller inte med	Håller definitivt inte med
6...vet på vilket sätt jag blir stressad av min diabetes	5	4	3	2	1
7... vet vad jag gör fel när jag handskas med den stressen på ett dåligt sätt	5	4	3	2	1
8...vet varifrån jag kan få stöd när det gäller min diabetes	5	4	3	2	1
9... kan be om stöd när det gäller min diabetes om jag behöver det	5	4	3	2	1
10...kan motivera mig själv att ta hand om min diabetes	5	4	3	2	1