

Vertrouwen in Diabetes Zelfzorg (VDZ)

Toelichting: In de behandeling van diabetes heeft u zelf als patiënt een belangrijk aandeel. Hieronder wordt u gevraagd om aan te geven hoeveel vertrouwen u erin heeft dat u de verschillende zelfzorg-activiteiten kunt uitvoeren. Daartoe omcirkelt u bij onderstaande uitspraken het getal dat het beste weergeeft in welke mate u *denkt* dat u in staat bent de genoemde activiteit uit te voeren. Het gaat er dus niet om of u dit daadwerkelijk doet, maar in hoeverre u er op dit moment vertrouwen in heeft *dat u het kunt*.

Ik denk dat ik in staat ben om ...

	nee, dat kan ik zeker niet	nee, ik geloof niet dat ik dat kan	ik weet niet of ik dat kan	ja, ik geloof dat ik dat kan	ja, dat kan ik zeker
1. ... alle activiteiten uit te voeren die nodig zijn om mijn diabetes goed te reguleren.	1	2	3	4	5
2. ... bij maaltijden en tussendoortjes rekening te houden met de voedingsadviezen.	1	2	3	4	5
3. ... mijn bloedglucose tenminste twee keer per dag te controleren.	1	2	3	4	5
4. ... mijzelf elke dag het voorgeschreven aantal insuline-injecties toe te dienen.	1	2	3	4	5
5. ... mijn insuline aan te passen in bijzondere situaties (sport, reizen, feestjes).	1	2	3	4	5
6. ... mijn insuline aan te passen wanneer ik ziek ben.	1	2	3	4	5
7. ... een hoge bloedglucose vroeg genoeg op te merken om te kunnen corrigeren.	1	2	3	4	5
8. ... een lage bloedglucose vroeg genoeg op te merken om te kunnen corrigeren.	1	2	3	4	5
9. ... een hoge bloedglucose op de juiste manier te corrigeren.	1	2	3	4	5
10. ... een lage bloedglucose op de juiste manier te corrigeren.	1	2	3	4	5
11. ... mijn bloedglucose-waarden dagelijks bij te houden in een dagboekje.	1	2	3	4	5
12. ... te beslissen wanneer het nodig is om een arts of verpleegkundige te raadplegen.	1	2	3	4	5

Ik denk dat ik in staat ben om ...

	nee, dat kan ik zeker niet	nee, ik geloof niet dat ik dat kan	ik weet niet of ik dat kan	ja, ik geloof dat ik dat kan	ja, dat kan ik zeker
13. ... mijn arts vragen te stellen over de behandeling van mijn diabetes.	1	2	3	4	5
14. ... bij spanningen (stress) mijn bloedglucose binnen normale grenzen te houden.	1	2	3	4	5
15. ... mijn voeten dagelijks te inspecteren op blaren en wondjes.	1	2	3	4	5
16. ... vrienden/ familie te vragen mij te helpen met mijn diabetes.	1	2	3	4	5
17. ... collega's/ anderen van mijn diabetes op de hoogte te brengen wanneer dat nodig is.	1	2	3	4	5
18. ... mij aan mijn afspraken op de polikliniek te houden.	1	2	3	4	5
19. ... twee tot drie maal per week aan sport/ lichaamsbeweging te doen.	1	2	3	4	5
20. ... een goede keuze uit het menu te maken wanneer ik uit eten ben.	1	2	3	4	5
21. ... over complicaties van diabetes te lezen/ te horen zonder ontmoedigd te raken.	1	2	3	4	5