

سوالات زیر درباره فعالیت های خودمراقبتی دیابت شما در طول هفت روز گذشته می باشد، در این سوالات از شما خواسته می شود که درباره تعداد دفعاتی که هر فعالیت خودمراقبتی دیابت را در طول هفت روز گذشته انجام داده اید از عدد صفر تا هفت، یک عدد را انتخاب کنید، بطور مثال چنانچه یک فعالیت را هرگز انجام نداده اید عدد صفر و اگر پنج بار انجام داده اید عدد پنج را با علامت $\times$ روبه روی هر سوال مشخص کنید. در صورتی که در هفت روز گذشته مشکلی داشتید لطفاً به هفت روز قبل از آن که مشکلی نداشتید رجوع کنید.

تعداد موارد انجام فعالیت ها در هفت روز گذشته								فعالیت ها
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
								۱- شما در هفت روز گذشته چند بار یک برنامه غذایی سالم را که توسط پزشک معالجتان یا سایر اعضای تیم درمانی به شما توصیه شده است را رعایت کردید؟
								۲- به طور متوسط، در سراسر هفت روز گذشته، چند بار شما رژیم غذایی اختصاصی تان را رعایت کردید؟
								۳- شما در هفت روز گذشته چندبار، ۵ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات مصرف نمودید؟
								۴- در هفت روز گذشته شما چندبار غذاهایی با چربی بالا مثل گوشت قرمز یا مواد لبنی پر چربی خوردید؟
								۵- در هفت روز گذشته چند بار بیش از میزان مجاز توصیه شده از کربوهیدرات ها مثل شیرینی جات مصرف نکرده اید؟
								۶- شما در هفت روز گذشته چند بار حداقل ۳۰ دقیقه در فعالیت های جسمانی شرکت نمودید؟ (فعالیت مداوم، شامل قدم زدن)
								۷- در هفت روز گذشته شما چند بار در جلسات ورزشی ویژه (مثل شنا، پیاده روی، دوچرخه سواری) شرکت کردید؟ (به غیر از آنچه شما در خانه یا جزئی از کارتان انجام دادید.)
								۸- در هفت روز گذشته چندبار قند خونتان را اندازه گیری کردید؟
								۹- در هفت روز گذشته شما چند بار قند خونتان را به دفعاتی که توسط مراقب بهداشتی تان پیشنهاد شده است، اندازه گرفته اید؟
								۱۰- در هفت روز گذشته چند بار انسولین یا قرص ضد دیابت توصیه شده را طبق دستور مصرف نمودید؟
								۱۱- در هفت روز گذشته چند بار پاهایتان را مشاهده یا معاینه نمودید؟
								۱۲- در هفت روز گذشته چند بار داخل کفشهایتان را بازرسی کردید؟
								۱۳- در هفت روز گذشته چند بار پاهایتان را شسته اید؟
								۱۴- در هفت روز گذشته چند بار پس از شستشوی پاهایتان بین انگشتانتان را خشک کرده اید؟
								۱۵- آیا در هفت روز گذشته شما سیگار کشیدید؟ _حتی یک پک؟ بلی ☐ خیر ☐