

## Summary of Diabetes Self-care activities Questionnaire (2004): Short version (1)

De volgende vragen gaan over uw diabetes zelfzorg activiteiten in de afgelopen 7 dagen. Wanneer u in de afgelopen 7 dagen ziek bent geweest, denkt u dan terug aan de 7 dagen voordat u ziek werd.

Hoe vaak in de afgelopen 7 dagen heeft u:		Aantal dagen							
1	Zich in totaal minimaal 30 minuten lichamelijk ingespannen?	0	1	2	3	4	5	6	7
2	Deelgenomen aan bepaalde lichamelijke inspanningen (zoals zwemmen, wandelen, fietsen), anders dan wat u doet in en rond het huis of wat onderdeel is van uw werk?	0	1	2	3	4	5	6	7
3	Uw bloedsuiker gemeten?	0	1	2	3	4	5	6	7
4	Uw bloedsuiker zovaak gemeten als u is aanbevolen door uw hulpverlener?	0	1	2	3	4	5	6	7
5	Uw voeten gecontroleerd?	0	1	2	3	4	5	6	7
6	De binnenkant van uw schoenen gecontroleerd?	0	1	2	3	4	5	6	7
7	Zich aan richtlijnen voor gezonde voeding gehouden?	0	1	2	3	4	5	6	7
8	Minimaal twee ons (200 gram) groente en 2 stuks fruit gegeten?	0	1	2	3	4	5	6	7
9	Voedsel gegeten dat rijk aan vet is, zoals rood vlees of volle melkproducten?	0	1	2	3	4	5	6	7
10	Terugkijkend naar de afgelopen maand, hoeveel dagen per week heeft u zich gemiddeld gehouden aan uw richtlijnen voor voeding of dieet?	0	1	2	3	4	5	6	7
11	Heeft u een sigaret gerookt, ook al is het maar één trekje, in de afgelopen 7 dagen?	ja	<input type="radio"/>	nee	<input type="radio"/>				
	Zo ja, hoeveel sigaretten heeft u gerookt op een gemiddelde dag?	Aantal sigaretten .....							

Het berekenen v.d. scores.

1. Voeding algemeen (general diet): Gemiddeld aantal dagen van item 7 en 10
2. Voeding specifiek (specific diet): gemiddeld aantal dagen van item 8 en 9, waarbij scores op item 9 moeten worden omgedraaid (0=7, 1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1, 7=0). Gezien de lage correlatie tussen deze 2 items wordt gebruik v.d. afzonderlijke items aangeraden door de auteur (Toobert e.a.)
3. Lichamelijke inspanning (exercise): gemiddeld aantal dagen van item 1 en 2
4. Testen van bloedsuikervwaarden (Blood-glucose testing): gemiddelde van item 3 en 4
5. Voetverzorging (Foot-care): gemiddeld aantal dagen van item 5 en 6
6. Roken (smoking status): item 11 (0 = niet roker; 1 = roker), en het aantal sigaretten dat per dag wordt gerookt.

- (1) Toobert DJ, Hampson SE, Glasgow RE. The summary of diabetes self-care activities measure. Results from 7 studies and a revised scale. *Diabetes Care* 2000; 23(7):943-950.