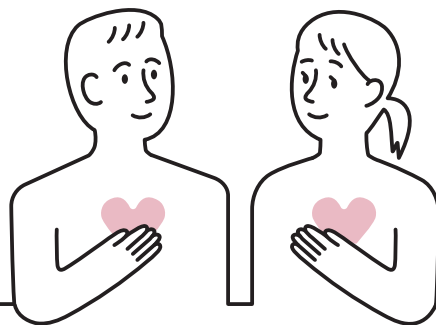


実施日： 年 月 日

No.		お名前	
-----	--	-----	--

糖尿病患者セルフケア能力測定ツール 【短縮版】



- ・これは、糖尿病患者さんのセルフケアに必要な能力について、支援する看護師と共に振り返り、今後にいかすための測定用紙です。
- ・どのような能力の側面に「自分の強み」、「十分に発揮されていない能力」、「今後のばしたい能力」があるか確認できます。
- ・能力は変化します。一定期間経てから、再度、行ってみると、どのように変化したのかを確認することができます。
- ・自分自身のことはあらためて考えないこともあります。看護師と共に振り返り、考えてみる機会にお使ください。

以下について、最近2週間のご自分の状況で「0:全くそう思わない」～「5:とてもそう思う」までの6段階ではまる番号を1つだけ選び、○をつけてください。

★質問の中に「自己管理」という言葉が使われています。「自己管理」とは身体を良い状態に保つために、食事や運動や薬など自分で気をつけていくことを意味しています。

①知識獲得力

合計点:

	質問項目	合計点:					
		全く 思わ ない				と ても そう 思 う	
1	食事量と血糖値の関係を知っている	0	1	2	3	4	5
2	運動量と血糖値の関係を知っている	0	1	2	3	4	5
3	糖尿病の合併症を知っている	0	1	2	3	4	5
4	症状がなくても血糖値は高い可能性があるのを知っている	0	1	2	3	4	5
5	風邪などの体調不良が血糖値に影響するのを知っている	0	1	2	3	4	5

②ストレス対処力

※右下の○で囲った数字で
計算を行ってください

合計点:

	質問項目	合計点:					
		全く 思わ ない				と ても そう 思 う	
6	糖尿病を良い状態に保とうといつも張り詰めた気持ちでいる	0 _⑤	1 _④	2 _③	3 _②	4 _①	5 _①
7	糖尿病のことを考えると夜も眠れない	0 _⑤	1 _④	2 _③	3 _②	4 _①	5 _①
8	ゆううつな気分になることが多い	0 _⑤	1 _④	2 _③	3 _②	4 _①	5 _①
9	周りの人からの支援がストレスだ	0 _⑤	1 _④	2 _③	3 _②	4 _①	5 _①
10	ストレスが生じた時にそれに対処できる	0	1	2	3	4	5

③ サポート活用力

合計点:

	質問項目	合計点:					
		全く 思わ ない				と ても 思 う	
11	自己管理が続けられるよう励ましてくれる人がいる	0	1	2	3	4	5
12	相談したいと思った(いざという)時に、疑問や気がかり、悩みなどを相談できる人がいる	0	1	2	3	4	5
13	健康を保つ上で必要なことのうち、自分にできないことを代わりに行ってくれる人がいる	0	1	2	3	4	5
14	身体の具合が悪いとき(低血糖など)にいち早く気がついてくれる人がいる	0	1	2	3	4	5
15	自分がしてほしいと思う支援は得られている	0	1	2	3	4	5

④ モニタリング力

合計点:

	質問項目	合計点:					
		全く 思わ ない				と ても 思 う	
16	自己管理の効果を実感している	0	1	2	3	4	5
17	身体の調子や食事、活動状況から判断したことを血糖値で確かめる	0	1	2	3	4	5
18	身体の調子や食事、活動状況から判断したことを後から思い起こして正しいかどうか考える	0	1	2	3	4	5
19	血糖値が高くなりそうかどうか予測できる	0	1	2	3	4	5
20	低血糖になりそうかどうか予測できる(インスリンなど薬剤を使用していない場合は'0'に○を付けてください)	0	1	2	3	4	5

⑤ 応用・調整力

合計点:

	質問項目	合計点:					
		全く 思わ ない				と ても 思 う	
21	生活の実際(1日の過ごし方や活動状況など)を具体的に思い描くことができる	0	1	2	3	4	5
22	自分の生活スタイルに合わせて自己管理を工夫してみる	0	1	2	3	4	5
23	生活状況の変化に合わせて、自己管理を調整することができる(忙しい時、特別な行事の時、急な用が入った時、接待の時など)	0	1	2	3	4	5
24	自分の病状の程度や進行具合を理解している	0	1	2	3	4	5
25	自分の状態(身体・心・生活)を冷静に見つめるようにしている	0	1	2	3	4	5

⑥自己管理の原動力

合計点:

	質問項目	合計点:					全く 思わ ない	——	——	——	——	——	とても 思う
		0	1	2	3	4							
26	糖尿病に関心がある	0	1	2	3	4	5						
27	自己管理をしようと思う理由がある	0	1	2	3	4	5						
28	自己管理することが自分の望む生活の実現につながる	0	1	2	3	4	5						
29	医療者に自分の自己管理や生活状況について話している	0	1	2	3	4	5						
30	必要なサポートを受けつつよりよい自己管理を行っていきたい (サポートを受けたくない人は、'0' に○を付けてください)	0	1	2	3	4	5						

⑦自分らしく自己管理する力

合計点:

	質問項目	合計点:					全く 思わ ない	——	——	——	——	——	とても 思う
		0	1	2	3	4							
31	自己管理にゆとりをもって取り組んでいる(無我夢中で自己管理していた状態から少し気(や手)を抜いて自己管理をされるようになったというような状況を意味しています)	0	1	2	3	4	5						
32	自己管理をやっていけそうだと思う	0	1	2	3	4	5						
33	これまでの経験から自己管理に自信がもてる	0	1	2	3	4	5						
34	自己管理に楽しみや喜びを感じる	0	1	2	3	4	5						
35	人生や生活に楽しみや生きがいを感じる	0	1	2	3	4	5						

⑧身体自己認知力

合計点:

	質問項目	合計点:					全く 思わ ない	——	——	——	——	——	とても 思う
		0	1	2	3	4							
1	自己管理が自分にとって欠かせないものであると思う	0	1	2	3	4	5						
2	自分の身体に何が必要かいつも自分の身体に聞いている	0	1	2	3	4	5						
3	自分に生じた症状がどんな意味をもつかが分かる	0	1	2	3	4	5						
4	糖尿病の重大性や危険性をひしひしと感じている	0	1	2	3	4	5						
5	自分の身体の調子を整えるために気をつけていることがある	0	1	2	3	4	5						

結果集計用紙

要素	区切りの合計点
①知識獲得力	
②ストレス対処力	
③サポート活用力	
④モニタリング力	
⑤応用・調整力	
⑥自己管理の原動力	
⑦自分らしく自己管理する力	
⑧身体自己認知力	

