

சர்க்கரை நோய் குறித்த மன உளைச்சல் மதிப்பீடு

சர்க்கரை நோயுடன் வாழ்வது சில சமயம் கஷ்டமாக இருக்கலாம். கடந்த மாதத்தில் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள 17 நடைமுறை சிக்கல்களில் உங்களுக்கு எந்த தொந்தரவும் இல்லை என்றால் நீங்கள் "1" ஐத் தேர்ந்தெடுக்கவும். மிகவும் தொந்தரவை கொடுத்திருந்தால் நீங்கள் "6" ஐத் தேர்ந்தெடுக்கவும். [1]

எண்	பிரச்சனைகள்	எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை	சிறிய பிரச்சினை	முக்கியமான பிரச்சினை	சற்றே தீவிரமான பிரச்சினை	தீவிர பிரச்சினை	மிகவும் தீவிரமான பிரச்சினை
1	சர்க்கரை நோயினால் தினமும் உடலும் மனதும் அதிகம் சோர்ந்து போவதால் உடம்பில் தெம்பே இல்லாதது போல் உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
2	என் மருத்துவருக்கு இந்த சர்க்கரை நோய் பற்றியும், அதை எப்படி கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் முழுமையாக தெரியவில்லை என்று நினைக்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
3	சர்க்கரை நோயுடன் தினமும் வாழ்நூம்னு நினைக்கறப்போ கோபமும், பயமும் வருது அல்லது மனசு சோர்ந்து போகிறது.	1	2	3	4	5	6
4	எனது சர்க்கரை நோயை எப்படி கவனிச்சுக்கறதுன்னு என் மருத்துவர் எனக்கு தெளிவா, முழுமையா இன்னும் சொல்லவில்லை என்று தோன்றுகிறது.	1	2	3	4	5	6

5	அடிக்கடி என் சர்க்கரை அளவை நான் டெஸ்ட் பண்ணிப் பார்க்கவில்லை என்று நினைக்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
6	சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க தினமும் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை நான் சரிவர தொடர்ந்து செய்யவில்லை என்று நினைக்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
7	சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க எனது குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் ஒத்துழைப்பதில்லை (ஏனென்றால் எனது உணவு கட்டுப்பாட்டை மாற்றி விடுகிறார்கள்).	1	2	3	4	5	6
8	சர்க்கரை நோய் எனது இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ முடியாமல் கட்டுப்படுத்துகிறது.	1	2	3	4	5	6
9	எனது கவலைகள் என் மருத்துவருக்கு சரியாக புரியவில்லை என்று நினைக்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
10	சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவதற்கு தினமும் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் எனக்கு தெளிவாக தெரியவில்லை	1	2	3	4	5	6

	என்று நினைக்கிறேன்.						
11	நான் எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும் சர்க்கரை நோயின் பாதிப்புகள் நீண்ட நாட்கள் இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
12	நான் சாப்பாடு விஷயத்தில் ஒரு கட்டுப்பாட்டுடன் இல்லாமல் இருப்பதாக உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
13	சர்க்கரை நோயுடன் வாழ்வது எவ்வளவு கஷ்டம் என்பது என் குடும்பத்தினருக்கும், நண்பர்களுக்கும் புரியவில்லை என்று தோன்றுகிறது.	1	2	3	4	5	6
14	சர்க்கரை நோயின் கஷ்டங்கள் எனக்கு மிகவும் மனச்சுமையை கொடுக்கிறது என்று உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
15	சர்க்கரை நோய் சிகிச்சைக்கு தொடர்ந்து போவதற்கு ஏற்ற ஒரு மருத்துவர் எனக்கு கிடைக்கவில்லை என்று நினைக்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
16	சர்க்கரை நோய்க்காக என்னை நானே கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் என்னிடம் இல்லை என்று தோன்றுகிறது.	1	2	3	4	5	6

17	நான் விரும்பும் கனிவான கவனிப்பும், மன ஆறுதலையும் என் குடும்பத்தினரும், நண்பர்களும் எனக்கு தரவில்லை என்று உணர்கிறேன்.	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

Instructions for Scoring

The scoring should be done as like the original scale.

The DDS17 yields a total diabetes distress score plus 4 subscale scores, each addressing a different kind of distress.¹ To score, simply sum the patient's responses to the appropriate items and divide by the number of items in that scale.

Current research² suggests that a mean item score 2.0 – 2.9 should be considered 'moderate distress,' and a mean item score > 3.0 should be considered 'high distress.' Current research also indicates that associations between DDS scores and behavioral management and biological variables (e.g., A1C) occur with DDS scores of > 2.0. Clinicians may consider moderate or high distress worthy of clinical attention, depending on the clinical context.

We also suggest reviewing the patient's responses across all items, regardless of mean item scores. It may be helpful to inquire further or to begin a conversation about any single item scored > 3^[2].

Total DDS Score:

a. Sum of 17 item scores. _____

b. Divide by: _____17_____

c. Mean item score: _____

Moderate distress or greater? (mean item score > 2) yes__ no__

A. Emotional Burden:

a. Sum of 5 items (2, 4, 7, 10, 14) _____

b. Divide by: _____5_____

c. Mean item score: _____

Moderate distress or greater? (mean item score > 2) yes__ no__

B. Physician Distress:

a. Sum of 4 items (1, 5, 11, 15) _____

b. Divide by: _____ 4 _____

c. Mean item score: _____

Moderate distress or greater? (mean item score > 2) yes__ no__

C. Regimen Distress:

a. Sum of 5 items (6, 8, 3, 12, 16) _____

b. Divide by: _____ 5 _____

c. Mean item score: _____

Moderate distress or greater? (mean item score > 2) yes__ no__

D. Interpersonal Distress:

a. Sum of 3 items (9, 13, 17) _____

b. Divide by: _____ 3 _____

c. Mean item score: _____

Moderate distress or greater? (mean item score > 2) yes__ no

Reference

- [1] Validation and psychometric evaluation of the Tamil version of the Diabetes Distress Scale (DDS17) among adults with Type 2 Diabetes Mellitus", IJSDR - International Journal of Scientific Development and Research (www.IJSDR.org), ISSN:2455-2631, Vol.10, Issue 10, page no.b 528-b542, October-2025, Available: <https://ijsdr.org/papers/IJSDR2510163.pdf>
- [2] Polonsky WH, Fisher L, Earles J, Dudl RJ, Lees J, Mullan J, Jackson RA. Assessing psychosocial distress in diabetes: development of the diabetes distress scale. Diabetes Care. 2005 Mar;28(3):626-31. doi: 10.2337/diacare.28.3.626. PMID: 15735199.