



糖尿病自我效能问卷 (Chinese Self-Efficacy for Diabetes)

下面的问题是想了解您在进行如下活动时的信心。在回答每一个问题时，从1到10都分别代表完全没有信心到完全有信心。请选择与您此时此刻的情况最贴近的一项，并在相应的数字上打“√”。

1. 您有信心做到每天早、中、晚三餐都在固定的时间、以固定的饭量吃饭吗？

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

完全没有信心 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 绝对有信心

2. 您在跟非糖尿病人同时进餐时，对仍坚持自己的饮食的量和种类(原来吃什么还是吃什么，原来吃多少，还是吃多少)，您有信心做到吗？

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

完全没有信心 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 绝对有信心

3. 当您饥饿时，您有信心挑选出合适的食物(如零食等)吗？

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

完全没有信心 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 绝对有信心

4. 对于每次运动15—30分钟，每周4—5次，您有多大信心做到？

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

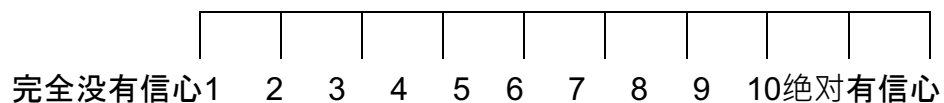
完全没有信心 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 绝对有信心

5. 当您在运动时，您有信心避免低血糖的发生吗？

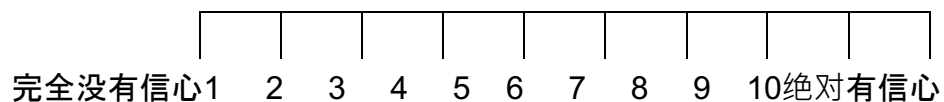
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

完全没有信心 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 绝对有信心

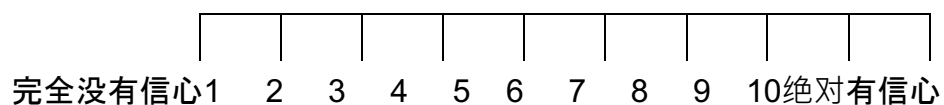
6. 当您的血糖升高或降低时，您对于作出正确的处理有信心吗？



7. 在您的身体发生变化时，对于能够对身体状况作出判断从而及时就医您有信心吗？



8. 对于控制您自身的糖尿病病情从而使它不影响到您的生活，您有信心做到吗？



This scale was not translated by SMRC

Self-Management Resource Center
smrc@selfmanagementresource.com
<https://selfmanagementresource.com>

