

Diabetes empowerment scale
Versión en español.

En general creo que yo:	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. conozco con qué partes del cuidado de mi diabetes estoy satisfecha(o).					
2. conozco con qué partes del cuidado de mi diabetes estoy insatisfecha(o).					
3. conozco que partes del cuidado de mi diabetes estoy dispuesta(o) a cambiar.					
4. conozco que partes del cuidado de mi diabetes <u>no</u> estoy dispuesta(o) a cambiar.					
5. puedo escoger metas realistas en el cuidado de mi diabetes.					
6. conozco cuáles de mis metas en la diabetes son más importantes para mí.					
7. conozco las cosas de mi mismo que me ayudan o impiden alcanzar mis metas en relación a la diabetes.					
8. puedo tener buenas ideas que me ayuden a alcanzar mis metas.					
9. soy capaz de convertir mis metas en un plan de acción práctico y concreto.					
10. puedo alcanzar mis metas una vez que me he decidido a hacerlo.					
11. conozco qué barreras pueden dificultar el logro de mis metas.					
12. puedo pensar en diferentes maneras de superar las barreras que me impiden alcanzar mis metas en la diabetes.					
13. puedo intentar hacer diferentes cosas para superar las barreras enfrente para lograr mis metas.					
14. soy capaz de decidir que forma de enfrentar las barreas funciona mejor para mi					
15. Puedo decir como me estoy sintiendo viviendo con la diabetes					
16. Puedo decir como me estoy sintiendo cuidando mi diabetes					
17. conozco las formas de como la diabetes me produce estrés en mi vida					
18. conozco maneras positivas que uso para enfrentar el estrés que me causa la diabetes					
19. conozco maneras negativas que uso para enfrentar el estrés que me causa la diabetes					
20. puedo enfrentar bien el estrés relacionado con la diabetes					
21. conozco en donde puedo encontrar apoyo para vivir y cuidar de mi diabetes					
22. puedo pedir ayuda para vivir y cuidar de mi diabetes cuando lo necesito					
23. me puedo apoyar o ayudar a mi misma(o) en relacion a la diabetes					
24. conozco lo que me ayuda a permanecer motivado para cuidar de mi diabetes					
25. me puedo motivar a mi mismo para cuidar de mi diabetes					
26. conozco suficiente de la diabetes para escoger lo que es bueno para mi					
27. me conozco lo suficiente como persona como para tomar las decisiones que me convienen para el cuidado de mi diabetes					
28. me puedo dar cuenta si vale la pena lo que estoy intentando cambiar en el cuidado de mi diabetes					

Muchas Gracias por reponder el cuestionario