

## Chestionar de evaluare a fricii asociate hipoglicemiei (HFS-II) (ADA, 2021)

Chestionarul de evaluare a nivelului de frică asociată hipoglicemiei (HFS-II) conține 33 de situații-întrebări și este divizat în două părți – prima este dedicată componentei de *comportamente* și cea de-a doua – de *îngrijorări*. Acest instrument măsoară atitudini și comportamente asociate hipoglicemiei induse de administrarea insulinei în ultimele 6 luni, iar acest interval poate fi modificat. Fiecare situație este evaluată pe o scară din 5 puncte, începând de la 0 (niciodată) la 4 (aproape întotdeauna).

**1.Componenta de comportamente:** Mai jos, vedeți o listă de acțiuni pe care persoanele cu diabet de tip 1 le întreprind uneori pentru a evita scăderea valorii glicemiei și consecințele acesteia. Bifați unul dintre numerele din dreapta, care corespunde cu cea mai bună descriere a COMPORTAMENTULUI din ultimele 6 luni. Nu omiteți niciun răspuns!

Pentru a evita hipoglicemia și modul în care mă afectează...	Niciodată	Rar	Uneori	Adesea	Aproape întotdeauna
1. Iau gustări mari.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Încerc să-mi mențin valoarea glicemiei peste 8,3 mmol/L (150 mg/dL).	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Reduc numărul de unități de insulină atunci când glicemia scade.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. Testez valoarea glicemiei de 6+ ori în zi sau port senzor de glicemie	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. Mă asigur că am un însoțitor cu mine, atunci când ies în oraș.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. Am limitat călătoriile în afara orașului.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7. Am limitat condusul (mașina, camionul sau bicicleta).	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8. Evit vizitele la rude, prieteni	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9. Am stat acasă mai mult decât mi-ar fi plăcut	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10. Am limitat activitatea fizică.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11. M-am asigurat că sunt și alte persoane în jur.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12. Am evitat relațiile sexuale.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13. În public, am menținut glicemia mai ridicată decât de obicei.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14. Am menținut glicemia mai ridicată decât de obicei, atunci când îndeplineam sarcini importante.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15. Mi-a fost monitorizată glicemia de mai multe ori în timpul zilei sau nopții	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

**2.Componenta de îngrijorare:** Mai jos, vedeți o listă de acțiuni pe care persoanele cu diabet de tip 1 le întreprind uneori pentru a evita scăderea valorii glicemiei și consecințele acesteia. Bifați unul dintre numerele din dreapta, care corespunde cu cea mai bună descriere a ÎNGRIJORĂRII din ultimele 6 luni. Nu omiteți niciun răspuns!

<b>Deoarece glicemia mea ar putea să scadă, îmi fac griji pentru...</b>	Niciodată	Rar	Uneori	Adesea	Aproape întotdeauna
16. Nerecunoașterea/realizarea faptului că aveam nivelul glicemiei scăzut.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17. Nu am la dispoziție mâncare, fructe sau suc.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
18. Leșin în public.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
19. Să rămân frustrat în ochii prietenilor mei într-o situație socială.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
20. Să am un episod de hipoglicemie când sunt singur.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
21. Să par ciudat sau beat.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
22. Să pierd controlul.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
23. Să nu fie nimeni în preajmă pentru a mă ajuta în timpul unui episod de hipoglicemie severă.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
24. Să am un episod de hipoglicemic în timp ce conduc.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
25. Să fac o greșală sau - un accident rutier.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
26. Să primesc o notă proastă sau să fiu criticat.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
27. Să am dificultăți în a gândi clar atunci când sunt responsabil pentru alții.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
28. Senzația de amețeală sau disconcentrare.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
29. Traumatizarea mea sau a altor persoane.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
30. Producerea leziunilor permanente pentru propriul meu corp.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
31. Nivelul scăzut al glicemiei în timpul realizării unor sarcini importante	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
32. manifestarea hipoglicemiei în timpul somnului.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
33. Că devin emoțional, supărat și dificil în gestionarea emoțiilor.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4