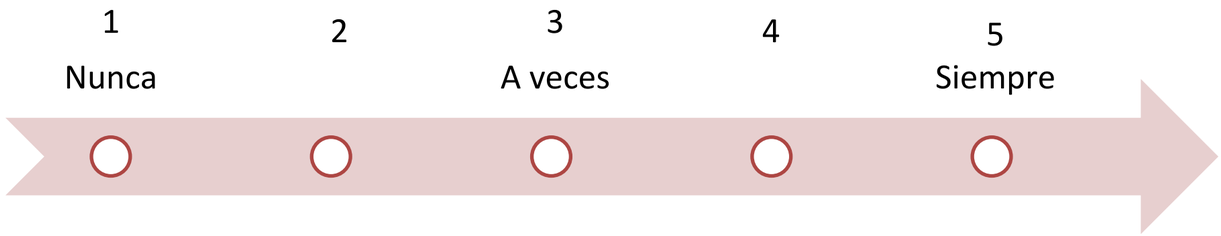
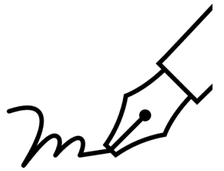
¿Cómo puedo evaluar mis propias barreras?

Utilizando la siguiente escala del 1 al 5 (1 es nunca y 5 es siempre) califica tus respuestas a las siguientes preguntas. Escribe tu respuesta en un papel.





1. ¿Te sientes capaz de manejar los cambios necesarios para vivir bien con diabetes?
2. ¿Te sientes seguro en tu capacidad para manejar la diabetes cada día?
3. ¿Sientes que tu familia y amigos apoyan tus esfuerzos por cuidar tu diabetes?
4. ¿Puedes obtener los suministros que necesitas para la diabetes?
5. ¿Puedes obtener los medicamentos que necesitas para la diabetes?
6. ¿Puedes acceder a alimentos que son mejores para tu salud?

A continuación, ¡comprueba qué significan tus respuestas a estas preguntas!