

**Diabetes Distress Scales:****Screeners**

<b>English</b>	<b>p. 2</b>
<b>Spanish</b>	<b>p. 3</b>

**Full**

<b>English</b>	<b>p. 4</b>
<b>Spanish</b>	<b>p. 6</b>

<b>Scoring Instructions</b>	<b>p. 8</b>
-----------------------------	-------------

Polonski, W.H., Fisher, L., Earles, J., Dudley, R.J., Lees, J., Mullan, J.T. & Jackson, R.A. (2005). Assessing psychological stress in diabetes. Diabetes Care. 28, 626 – 631.

## THE DIABETES DISTRESS SCREENING SCALE

**DIRECTIONS:** Living with diabetes can sometimes be tough. There may be many problems and hassles concerning diabetes and they can vary greatly in severity. Problems may range from minor hassles to major life difficulties. Listed below are 2 potential problem areas that people with diabetes may experience. Consider the degree to which each of the 2 items may have distressed or bothered you DURING THE PAST MONTH and circle the appropriate number.

Please note that we are asking you to indicate the degree to which each item may be bothering you in your life, NOT whether the item is merely true for you. If you feel that a particular item is not a bother or a problem for you, you would circle "1". If it is very bothersome to you, you might circle "6".

	<b>Not a Problem</b>	<b>A Slight Problem</b>	<b>A Moderate Problem</b>	<b>Somewhat Serious Problem</b>	<b>A Serious Problem</b>	<b>A Very Serious Problem</b>
1. Feeling overwhelmed by the demands of living with diabetes.	1	2	3	4	5	6
2. Feeling that I am often failing with my diabetes routine.	1	2	3	4	5	6

**REVISION DE ESCALA DE AFLICCIÓN SOBRE LA DIABETES**

**INSTRUCCIONES:** Vivir con diabetes a veces es difícil. Habrá numerosos problemas referentes a la diabetes que puedan variar en severidad. Estos problemas pueden variar de grado, algunos pueden ser mas graves que otros. Enumerados abajo, hay 2 posibles problemas que las personas con diabetes puedan enfrentar. Considere hasta que grado le han afligido cada una de las siguientes situaciones DURANTE EL ULTIMO MES, y por favor haga un círculo alrededor del número apropiado.

Por favor, manténgase al tanto que le estamos pidiendo que indique el grado de severidad en el cual, uno de estos elementos le complica la vida, NO simplemente si se aplica a usted. Si determina que algún elemento en particular, no es una molestia ni problema para usted, circularía el “1”. Si es severamente molesto, circularía el “6.”

	<b>No es un Problema</b>	<b>Es un Pequeño Problema</b>	<b>Es un Problema Moderad</b>	<b>Es un Problema Algo grave</b>	<b>Es un Problema Grave</b>	<b>Es un Problem a Muy Grave</b>
1. Sentirse sobrecargado(a) por la atención que requiere vivir con la diabetes.	1	2	3	4	5	6
2. Sentir que fracaso a menudo con mi régimen de diabetes.	1	2	3	4	5	6

**DDS**

**DIRECTIONS:** Living with diabetes can sometimes be tough. There may be many problems and hassles concerning diabetes and they can vary greatly in severity. Problems may range from minor hassles to major life difficulties. Listed below are 17 potential problem areas that people with diabetes may experience. Consider the degree to which each of the 17 items may have distressed or bothered you DURING THE PAST MONTH and circle the appropriate number.

Please note that we are asking you to indicate the degree to which each item may be bothering you in your life, NOT whether the item is merely true for you. If you feel that a particular item is not a bother or a problem for you, you would circle "1". If it is very bothersome to you, you might circle "6".

	<b>Not a Problem</b>	<b>A Slight Problem</b>	<b>A Moderate Problem</b>	<b>Somewhat Serious Problem</b>	<b>A Serious Problem</b>	<b>A Very Serious Problem</b>
1. Feeling that diabetes is taking up too much of my mental and physical energy every day.	1	2	3	4	5	6
2. Feeling that my doctor doesn't know enough about diabetes and diabetes care.	1	2	3	4	5	6
3. Feeling angry, scared, and/or depressed when I think about living with diabetes.	1	2	3	4	5	6
4. Feeling that my doctor doesn't give me clear enough directions on how to manage my diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Feeling that I am not testing my blood sugars frequently enough.	1	2	3	4	5	6
6. Feeling that I am often failing with my diabetes routine.	1	2	3	4	5	6
7. Feeling that friends or family are not supportive enough of self-care efforts (e.g. planning activities that conflict with my schedule, encouraging me to eat the "wrong" foods).	1	2	3	4	5	6
8. Feeling that diabetes controls my life.	1	2	3	4	5	6

	<b>Not a Problem</b>	<b>A Slight Problem</b>	<b>A Moderate Problem</b>	<b>Somewhat Serious Problem</b>	<b>A Serious Problem</b>	<b>A Very Serious Problem</b>
9. Feeling that my doctor doesn't take my concerns seriously enough.	1	2	3	4	5	6
10. Not feeling confident in my day-to-day ability to manage diabetes.	1	2	3	4	5	6
11. Feeling that I will end up with serious long-term complications, no matter what I do.	1	2	3	4	5	6
12. Feeling that I am not sticking closely enough to a good meal plan.	1	2	3	4	5	6
13. Feeling that friends or family don't appreciate how difficult living with diabetes can be.	1	2	3	4	5	6
14. Feeling overwhelmed by the demands of living with diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Feeling that I don't have a doctor who I can see regularly enough about my diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Not feeling motivated to keep up my diabetes self management.	1	2	3	4	5	6
17. Feeling that friends or family don't give me the emotional support that I would like.	1	2	3	4	5	6

**DDS Español**

**INSTRUCCIONES:** Vivir con diabetes a veces es difícil. Habrá numerosos problemas referentes a la diabetes que puedan variar en severidad. Estos problemas pueden variar de grado, algunos pueden ser mas graves que otros. Enumerados abajo, hay 17 posibles problemas que las personas con diabetes puedan enfrentar. Considere hasta que grado le han afligido cada una de las siguientes situaciones DURANTE EL ULTIMO MES, y por favor haga un círculo alrededor del número apropiado.

Por favor, manténgase al tanto que le estamos pidiendo que indique el grado de severidad en el cual, uno de estos elementos le complica la vida, NO simplemente si se aplica a usted. Si determina que algún elemento en particular, no es una molestia ni problema para usted, circularía el “1”. Si es severamente molesto, circularía el “6.”

	No es un Problema	Es un Pequeño Problema	Es un Problema Moderad	Es un Problema Algo grave	Es un Problema Grave	Es un Problem a Muy Grave
1. Sentirme agotada(o) por el esfuerzo constante para controlar la diabetes.	1	2	3	4	5	6
2. Sentir que mi doctor no sabe lo suficiente acerca de la diabetes y el cuidado de la diabetes.	1	2	3	4	5	6
3. Sentir enojada(o), asustada(o), o deprimida(o) cuando pienso en vivir con la diabetes.	1	2	3	4	5	6
4. Sentir que mi doctor no me da recomendaciones las suficientes específicas para controlar mi diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Sentir que no me estoy analizando la sangre con suficiente frecuencia.	1	2	3	4	5	6
6. Sentir que fracaso a menudo con mi régimen de diabetes.	1	2	3	4	5	6
7. Sentir que ni mis amigos ni mi familia dan suficiente apoyo de mis esfuerzos para cuidarme (planean actividades que chocan con mi horario, me animan a comer comidas impropias).	1	2	3	4	5	6

	<b>No es un Problema</b>	<b>Es un Pequeño Problema</b>	<b>Es un Problema Moderad</b>	<b>Es un Problema Algo grave</b>	<b>Es un Problema Grave</b>	<b>Es un Problema a Muy Grave</b>
8. Sentir que la diabetes controla mi vida.	1	2	3	4	5	6
9. Sentir que mi doctor no toma mis preocupaciones en serio.	1	2	3	4	5	6
10. No sentir confianza en mi habilidad para manejar mi diabetes día a día.	1	2	3	4	5	6
11. Sentir que haga lo que haga, tendré alguna complicación seria con efectos a largo plazo.	1	2	3	4	5	6
12. Sentir que no estoy manteniendo un saludable régimen dietético.	1	2	3	4	5	6
13. Sentir que ni mis amigos ni mi familia saben lo difícil que es vivir con la diabetes.	1	2	3	4	5	6
14. Sentirse sobrecargado(a) por la atención que requiere vivir con la diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Sentir que no tengo un doctor que puedo ver con suficiente frecuencia para discutir mi diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Sentir que no tengo la motivación necesaria para controlar mi diabetes.	1	2	3	4	5	6
17. Sentir que ni mis amigos ni mi familia me dan el apoyo emocional que me gustaría tener.	1	2	3	4	5	6

## DDS17 SCORING SHEET

### INSTRUCTIONS FOR SCORING:

The DDS17 yields a total diabetes distress scale score plus 4 sub scale scores, each addressing a different kind of distress. To score, simply sum the patient’s responses to the appropriate items and divide by the number of items in that scale. The letter in the far right margin corresponds to that item’s subscale as listed below. **We consider a mean item score of 3 or higher (moderate distress) as a level of distress worthy of clinical attention.** Place a check on the line to the far right if the mean item score is  $\geq 3$  to highlight an above-range value.

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 or higher.

Total DDS Score:

- a. Sum of 17 item scores. \_\_\_\_\_
- b. Divide by: 17
- c. Mean item score: \_\_\_\_\_  $\geq 3$  \_\_\_\_\_

A. Emotional Burden:

- a. Sum of 5 items (1, 3, 8, 11, 14) \_\_\_\_\_
- b. Divide by: 5
- c. Mean item score: \_\_\_\_\_  $\geq 3$  \_\_\_\_\_

B. Physician-related Distress:

- a. Sum of 4 items (2, 4, 9, 15) \_\_\_\_\_
- b. Divide by: 4
- c. Mean item score: \_\_\_\_\_  $\geq 3$  \_\_\_\_\_

C. Regimen-related Distress:

- a. Sum of 5 items (5, 6, 10, 12, 16) \_\_\_\_\_
- b. Divide by: 5
- c. Mean item score: \_\_\_\_\_  $\geq 3$  \_\_\_\_\_

D. Interpersonal Distress:

- a. Sum of 3 items (7, 13, 17) \_\_\_\_\_
- b. Divide by: 3
- c. Mean item score: \_\_\_\_\_  $\geq 3$  \_\_\_\_\_