

[Appendix – 1]

أسئلة الاستبيان

الجنس :

- ذكر
- أنثى

العمر :

- 18 إلى 34
- 35 إلى 54
- 55 إلى 74
- 75 أو أكبر

ما هو أعلى مستوى تعليمي حصلت عليه؟

- لم أذهب إلى المدرسة
- المدرسة الابتدائية
- المدرسة الإعدادية
- المدرسة الثانوية
- درجة البكالوريوس
- درجة الماجستير
- درجة الدكتوراه
- غير ذلك (يرجى التحديد)

منذ متى تم تشخيصك بمرض السكري؟

- أقل من عام
- 2 - 5 سنة
- 5 سنوات
- 10 سنوات أو أقل
- أكثر من 10 سنوات

بعد تشخيص المرض ، هل حاولت تغيير أي سلوك صحي كنت تفعله عادة؟

- نعم فعلا
- لا
- لا أستطيع التذكر

في رأيك ، ما هو الحاجز الرئيسي الذي يمنعك من تغيير سلوكك إلى سلوك أكثر صحة؟ (يرجى اختيار النقاط الأربع الأكثر صلة)

- عدم معرفة السلوكيات الصحية
- ليس لدي وقت
- لا أحد ليحفزني أو ليغيرني
- طبيعة و توقيت عملي
- من الصعب اتباع جدول صحي
- لقد بدأت لبضعة أيام ولكنني فقدت الدافع و توقفت / السلوكيات الصحية مملة
- الكسل
- سلوكي صحي و لا يحتاج للتغيير
- الظروف الجوية
- غير ذلك (يرجى التحديد)

ما هي أكثر الطرق فعالية في تحفيزك لتغيير سلوكك إلى سلوك أكثر صحة؟ (يرجى اختيار الطرق الأربع الأكثر صلة)

- نصيحة الطبيب خلال زيارات منتظمة
- جلسة صحية مع ممرضة صحة المجتمع
- تلقي النصائح والتذكيرات الإلكترونية على هاتفك الذكي من وزارة الصحة ووقاية المجتمع MOHAP
- مكالمات متابعة أسبوعية أو شهرية من مزود الرعاية الصحية الخاص بي
- أجهزة تعقب الصحة الشخصية (Fitbit ، Apple watch ، .. إلخ)
- الانضمام إلى مجموعات الدعم
- غير ذلك (يرجى التحديد)

هل سبق و أن نجحت في تغيير سلوكك الصحي بشكل دائم؟

- نعم
- لا
- لا أتذكر

إذا كانت الإجابة نعم، الرجاء ذكر الحافز لتغيير السلوك

Survey Questions:

What is your gender?

- Male
- Female

What is your age?

- 18 to 34
- 35 to 54
- 55 to 74
- 75 or older

What is the highest level of education you have completed?

- Did not attend school
- Primary School
- Preparatory School
- Secondary school
- Bachelor degree
- Masters degree
- Doctoral degree
- Other (Please specify)

For how long have you been diagnosed with Diabetes?

- Less than a year
- 2 - 5 years
- 5 years
- 10 years or less
- More than 10 years

After being diagnosed with the disease, did you try to change any health behavior you were normally doing?

- Yes
- No
- Can't remember

In your opinion, what is the main barrier that stops you from changing your behaviour to a healthier behaviour ? (please tick the most relevant 4 points)

- Lack of knowledge about healthier behaviors
- I don't have time
- No one to motivate me or change me
- My workplace condition and timing
- Difficult to follow a healthy schedule
- I started for couple of days but lost motivation and stopped / healthier behaviors are boring
- Laziness
- My behavior is already healthy
- The weather conditions
- Other (please specify)

What are the most effective ways that motivates you to change to a healthier behavior ? (Please tick the most relevant 4 ways)

- Doctor's advice during regular visits
- A health session with a community nurse
- Receiving electronic tips and reminders on my smartphone from Ministry of Health and Prevention MOHAP
- Weekly or monthly follow up calls from my health provider
- Personal health tracker devices (Fitbit, Apple watch, ..etc.)
- Joining a support group
- Other (please specify)

Have you ever succeeded in changing your health behavior permanently?

- Yes
- No
- I do not remember

If yes, please mention motivates you to change

.....

[Appendix – 2]

Electronic Consent:

You are invited to participate in this online survey on Barriers to Health Behavior Change in Patients with Diabetes in the UAE.

This is a research project being conducted by *Oumoukelthoum Mohamdy*, a graduate student at Arizona State University and a Nursing unit manager at Ministry of health and prevention, UAE.

It should take approximately 4 to 6 minutes to complete.

Kindly be as honest as possible when answering this survey. All answers will be anonymous and confidential , and will be used for the purpose of the research only.

Note: Please don't answer this survey if you don't have diabetes.

By clicking on the "Agree" button indicates that:

- You have read the above information
- You voluntarily agree to participate
- You are 18 years of age or older

Agree

Disagree

If you have any question please contact the researcher at : ok.ebatt@mohap.gov.ae

If you have any inquiry, ethical issues or complaints related to this study please contact Research Ethical Committee coordinator at Ministry of Health and Prevention : Mrs. Yusra Swaidat at 047078538, email : Yusra.swaidal@mohap.gov.ae

الموافقة الإلكترونية:

ندعوك للمشاركة في هذا الاستبيان عبر الإنترنت حول الحواجز التي تحول دون تغيير السلوك الصحي لدى مرضى السكري في الإمارات العربية المتحدة. هذا الاستبيان هو مشروع بحثي يجري تنفيذه بواسطة أم كلثوم محمدي، طالبة دراسات عليا في جامعة ولاية أريزونا ومنسق وحدة التمريض في وزارة الصحة ووقاية المجتمع، الإمارات العربية المتحدة.

يستغرق استكمال هذا الاستبيان حوالي 4 إلى 6 دقائق.

يرجى تحري المصادقية قدر الإمكان عند الإجابة على هذا الاستبيان. ستكون جميع الإجابات مجهولة المصدر وسرية، وسيتم استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.

ملاحظة: يرجى عدم الإجابة على هذا الاستبيان إذا كنت لا تعاني من مرض السكري.

بالضغط على زر "موافق" أنت تقر أنك:

- قرأت المعلومات أعلاه
- توافق طواعية على المشاركة
- تبلغ من العمر 18 عامًا أو أكبر

- موافق
- غير موافق

إذا كان لديك أية استفسار، يرجى التواصل مع الباحث على:

Ok.ebatt@mohap.gov.ae

إذا كان لديك أية أسئلة، أو قضايا أخلاقية أو شكاوى متعلقة بهذه الدراسة ، يمكنك التواصل مع منسق اللجنة الأخلاقية للأبحاث بوزارة الصحة ووقاية المجتمع: السيدة يسرى سويدات على 047078538 ، البريد الإلكتروني: Yusra.swaidal@mohap.gov.ae