



## ΕΞΕΤΑΣΗ:

### 1. Η ηλικιακή σας ομάδα

- Κάτω των 35 ετών  0 βαθμοί  
 35 – 44 ετών  2 βαθμοί  
 45 – 54 ετών  4 βαθμοί  
 55 – 64 ετών  6 βαθμοί  
 65 ετών ή άνω  8 βαθμοί



### 2. Φύλο

- Γυναίκα  0 βαθμοί  
 Άνδρας  3 βαθμοί

### 3. Η εθνικότητα/χώρα γέννησής σας:

#### 3.1. Κατάγεστε από Αβοριγίνες, Μαόρι ή από τις Νήσους Τόρες Στρέιτ και τις νήσους του Ειρηνικού;

- Όχι  0 βαθμοί  
 Ναι  2 βαθμοί

#### 3.2. Που γεννηθήκατε;

- Αυστραλία  0 βαθμοί  
**Ασία**  
 (συμπεριλαμβανομένης της Ινδικής Υποηπείρου),  2 βαθμοί  
**Μέση Ανατολή, Βόρεια Αφρική, Νότια Ευρώπη**  
 Αλλού  0 βαθμοί

### 4. Παίρνετε φάρμακα για υψηλή αρτηριακή πίεση;



- Όχι  0 βαθμοί  
 Ναι  2 βαθμοί

### 5. Έχει κάποιος από τους γονείς σας ή αδελφός ή αδελφή σας διαγνωσθεί με διαβήτη (τύπου 1 ή τύπου 2);

- Όχι  0 βαθμοί  
 Ναι  3 βαθμοί

### 6. Καπνίζετε τσιγάρα ή άλλο προϊόν καπνού σε καθημερινή βάση;



- Όχι  0 βαθμοί  
 Ναι  2 βαθμοί

### 7. Διαγνώστηκε ποτέ υψηλή γλυκόζη στο αίμα σας (σάκχαρο) (για παράδειγμα σε ιατρική εξέταση, στη διάρκεια μιας ασθένειας, κατά την εγκυμοσύνη);

- Όχι  0 βαθμοί  
 Ναι  6 βαθμοί



### 8. Πόσο συχνά τρώτε λαχανικά ή φρούτα;

- Κάθε μέρα  0 βαθμοί  
 Όχι κάθε μέρα  1 βαθμοί

### 9. Κατά μέσο όρο, θα λέγατε ότι κάνετε τουλάχιστον 2,5 ώρες σωματική άσκηση την εβδομάδα (για παράδειγμα 30 λεπτά την ημέρα επί 5 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα);

- Ναι  0 βαθμοί  
 Όχι  2 βαθμοί



### 10. Η περίμετρος της μέσης σας μετρημένη κάτω από τα πλευρά (συνήθως στο ύψος του αφαλού, και όταν είστε σε όρθια στάση)

Περίμετρος μέσης (εκ.)

Για Ασιάτες ή Αβοριγίνες ή προερχόμενους από τις Νήσους Τόρες Στρέιτ:

#### Άνδρες

- Μικρότερη από 90 εκ.  0 βαθμοί  
 90 – 100 εκ.  4 βαθμοί  
 Μεγαλύτερη από 100 εκ.  7 βαθμοί

#### Γυναίκες

- Μικρότερη από 80 εκ.  0 βαθμοί  
 80 – 90 εκ.  4 βαθμοί  
 Μεγαλύτερη από 90 εκ.  7 βαθμοί

#### Για άλλες εθνικότητες:

#### Άνδρες

- Μικρότερη από 102 εκ.  0 βαθμοί  
 102 – 110 εκ.  4 βαθμοί  
 Μεγαλύτερη από 110 εκ.  7 βαθμοί

#### Γυναίκες

- Μικρότερη από 88 εκ.  0 βαθμοί  
 88 – 100 εκ.  4 βαθμοί  
 Μεγαλύτερη από 100 εκ.  7 βαθμοί

#### Αθροίστε τους βαθμούς σας

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - Ο κίνδυνος που διατρέχετε να εκδηλώσετε διαβήτη τύπου 2 μέσα σε 5 χρόνια\*:

### 5 ΒΑΘΜΟΙ Η ΛΙΓΟΤΕΡΟΙ:

**Χαμηλός βαθμός κινδύνου**  
 Περίπου 1 στα 100 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη τύπου 2.

### 6-11 ΒΑΘΜΟΙ:

**Μέσος βαθμός κινδύνου**  
 Για σύνολο 6-8 βαθμών, περίπου 1 στα 50 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη. Για σύνολο 9-11 βαθμών, περίπου 1 στα 30 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη.

### 12 Η ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΒΑΘΜΟΙ:

**Υψηλός βαθμός κινδύνου**  
 Για σύνολο 12-15 βαθμών, περίπου 1 στα 14 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη. Για σύνολο 16-19 βαθμών, περίπου 1 στα 7 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη. Για σύνολο 20 ή περισσότερων βαθμών, περίπου 1 στα 3 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη.

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

**Αν συγκεντρώσατε 6-11 βαθμούς στο AUSDRISK, ίσως διατρέχετε αυξημένο βαθμό κινδύνου εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2. Συζητήστε τη βαθμολογία και τον προσωπικό σας βαθμό κινδύνου με το γιατρό σας. Βελτιώνοντας τον τρόπο ζωής σας μπορεί να βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2.**

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

**Αν συγκεντρώσατε 12 βαθμούς ή περισσότερους στο AUSDRISK ίσως έχετε διαβήτη τύπου 2 που δεν έχει διαγνωστεί ή βρίσκεστε σε υψηλό βαθμό κινδύνου να εκδηλώσετε αυτή την ασθένεια. Επισκεφθείτε το γιατρό σας για μια εξέταση γλυκόζης αίματος μετά από νηστεία. Δράστε τώρα για να προλάβετε την εκδήλωση του διαβήτη τύπου 2.**

\* Οι βαθμολογίες ίσως υπερεκτιμούν τον βαθμό κινδύνου σε άτομα ηλικίας κάτω των 25 ετών.