



DIABETE AUSTRALIANO TIPO 2 SISTEMA DI VALUTAZIONE DEL RISCHIO (AUSDRISK)

ITALIAN

TEST:

1. La tua età

- Meno di 35 anni 0 punti
 35 – 44 anni 2 punti
 45 – 54 anni 4 punti
 55 – 64 anni 6 punti
 65 anni e oltre 8 punti



2. Il tuo sesso

- Femmina 0 punti
 Maschio 3 punti

3. La tua etnia/paese di nascita

3.1. Sei aborigeno, delle Isole dello Stretto di Torres, delle isole del Pacifico o di origine Maori?

- No 0 punti
 Sì 2 punti

3.2. Dove sei nato/a?

- Australia 0 punti
Asia (compreso il continente sub-indiano),
Medio Oriente,
Nord Africa,
Sud Europa 2 punti
 Altro 0 punti



4. Attualmente assumi medicine per l'alta pressione sanguigna?

- No 0 punti
 Sì 2 punti

5. A un genitore o a uno dei tuoi fratelli o sorelle è stato diagnosticato il diabete (tipo 1 o tipo 2)?

- No 0 punti
 Sì 3 punti



6. Attualmente fumi sigarette o altri tipi di prodotti del tabacco ogni giorno?

- No 0 punti
 Sì 2 punti

7. Ti è stato mai trovato un alto livello di glucosio nel sangue (zucchero) (ad esempio, durante una visita medica, una malattia, una gravidanza)?

- No 0 punti
 Sì 6 punti



8. Quante volte mangi frutta o verdura?

- Ogni giorno 0 punti
 Non ogni giorno 1 punto

9. In media, puoi dire di fare almeno 2,5 ore di attività fisica la settimana (ad esempio, 30 minuti al giorno 5 o più giorni la settimana)?

- Sì 0 punti
 No 2 punti



10. La tua misura della vita presa sotto alle costole (di solito all'altezza dell'ombelico e in piedi)

Misura della vita (cm)

Per chi è di origine asiatica o aborigena o delle isole dello Stretto di Torres:

Uomini

- Meno di 90 cm
 90 – 100 cm
 Più di 100 cm

Donne

- Meno di 80 cm 0 punti
 80 – 90 cm 4 punti
 Più di 90 cm 7 punti

Per tutti gli altri:

Uomini

- Meno di 102 cm
 102 – 110 cm
 Più di 110 cm

Donne

- Meno di 88 cm 0 punti
 88 – 100 cm 4 punti
 Più di 100 cm 7 punti

Addiziona i punti

RESULTATI - Il tuo rischio di sviluppare il diabete tipo 2 entro 5 anni*:



5 O MENO:

Basso rischio
 Circa una persona su 100 svilupperà il diabete.



6-11:

Rischio intermedio
 Per punteggi di 6-8, circa una persona su 50 svilupperà il diabete. Per punteggi di 9-11, circa una persona su 30 contrarrà il diabete.



12 O PIÙ:

Alto rischio
 Per punteggi di 12-15, circa una persona su 14 svilupperà il diabete. Per punteggi di 16-19, circa una persona su 7 svilupperà il diabete. Per punteggi di 20 e oltre, circa una persona su 3 svilupperà il diabete.

* Il punteggio totale potrebbe sovrastimare il rischio di diabete per chi ha meno di 25 anni.

ATTENZIONE!

Se hai riportato un punteggio di 6-11 punti nell'indagine AUSDRISK puoi correre un maggior rischio di contrarre il diabete tipo 2. Parlane con il tuo dottore. Migliorando il tuo stile di vita potrai ridurre il rischio di sviluppare il diabete tipo 2.

ATTENZIONE!

Se hai riportato un punteggio di 12 punti o più nell'indagine AUSDRISK potresti avere il diabete tipo 2 non diagnosticato o essere ad alto rischio di sviluppare il diabete. Chiedi al dottore di fare l'esame del glucosio nel sangue dopo aver digiunato. Agisci adesso per prevenire il diabete tipo 2.