



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

Aggiungi 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.



澳大利亚2型糖尿病 风险评估工具 (AUSDRISK)

CHINESE

測驗：

1. 您的年龄组

- 35 岁以下 ☐ 0 分
35 – 44 岁 ☐ 2 分
45 – 54 岁 ☐ 4 分
55 – 64 岁 ☐ 6 分
65 岁以上 ☐ 8 分



2. 性别

- 女 ☐ 0 分
男 ☐ 3 分

3. 您的民族/出生国家

3.1. 您是否是土著、托雷斯海峡岛民、太平洋岛民或毛利血统？

- 否 ☐ 0 分
是 ☐ 2 分

3.2. 出生地？

- 澳大利亚 ☐ 0 分
亚洲 (包括印度次大陆)、
中东、北非、南欧 ☐ 2 分
其他 ☐ 0 分

4. 您现在是否服用 高血压药物？



- 否 ☐ 0 分
是 ☐ 2 分

5. 您父母或兄弟姐妹是 否曾被诊断出糖尿病 (1型或2型)？

- 否 ☐ 0 分
是 ☐ 3 分



6. 您现在是否每天 吸烟或其他烟 制品？

- 否 ☐ 0 分
是 ☐ 2 分

7. 您是否曾被检查出高 血糖(比如体检、生病 或怀孕时)？

- 否 ☐ 0 分
是 ☐ 6 分



8. 您多久会吃水果或蔬菜？

- 每天 ☐ 0 分
不是每天 ☐ 1 分

9. 您平均每周有2.5小时的运动时 间吗(比如，每天运动30分钟， 每周至少运动5天)？

- 是 ☐ 0 分
否 ☐ 2 分



10. 您的腰围是 (通常站立时肋骨以下， 与肚脐齐平的位置)

腰围 (cm)

对于亚洲、土著或托雷斯海峡岛民血统的人：

- | 男性 | 女性 | |
|-------------|------------|------------------------------|
| 小于 90 cm | 小于 80 cm | ☐ 0 分 |
| 90 – 100 cm | 80 – 90 cm | ☐ 4 分 |
| 大于 100 cm | 大于 90 cm | ☐ 7 分 |

对于其他人：

- | 男性 | 女性 | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| 小于 102 cm | 小于 88 cm | ☐ 0 分 |
| 102 – 110 cm | 88 – 100 cm | ☐ 4 分 |
| 大于 110 cm | 大于 100 cm | ☐ 7 分 |

您的总分数

結果 - 您5年内患2型糖尿病的风险是*：



☐ 5分以下：

风险较低

大约每100个
人当中只有1
人得糖尿病。



☐ 6-11分：

风险中等

对于得分6-8分的人来说，大约每
50个人当中就会有一个人得糖尿
病。对于得9-11分的人来说，大
约每30个人当中就会有一个人得
糖尿病。



☐ 12分以上：

风险较高

对于得分12-15分的人来说，大约每14个人当
中就有一人得糖尿病。对于得分16-19分
的人来说，大约每7个人当中就有一人得糖尿
病。对于得分超过20分的人来说，大约每3个
人当中就有一人得糖尿病。

* 对于25岁以下的
人来说，总分可
能会高估其患糖
尿病的风险。

注意！

如果您在以上风险评估中得分为6-11分，您患
2型糖尿病的风险可能更高。请与您的医生探
讨所得分数及个人风险。改善生活方式可能会
帮助您降低患2型糖尿病的风险。

注意！

如果你在以上风险评估中得12分以上，你可能已患未诊
断出来的2型糖尿病，或患糖尿病的风险很高。请看医生
做空腹血糖测试。现在就行动起来，预防2型糖尿病。



호주 제 2형 당뇨병 위험도 평가도구 (AUSDRISK)

KOREAN

시험:

1. 연령대

- 35세 미만 ☐ 0점
35 - 44 세 ☐ 2점
45 - 54 세 ☐ 4점
55 - 64 세 ☐ 6점
65 세 이상 ☐ 8점



2. 성별

- 여성 ☐ 0점
남성 ☐ 3점

3. 인종/출생국:

3.1. 호주 애보리지널, 토레스 해협 원주민, 태평양 제도민 또는 마오리족의 후손인가요?

- 아니오 ☐ 0점
네 ☐ 2점

3.2. 어디에서 태어나셨습니까?

- 호주 ☐ 0점
아시아 (인도 아대륙 포함), 중동, 북아프리카, 남유럽 ☐ 2점
기타 ☐ 0점

4. 현재 고혈압약을 복용하고 있습니까?



- 아니오 ☐ 0점
네 ☐ 2점

5. 부모, 형제 혹은 자매 중 당뇨병을 진단받은 사람이 있습니까 (제1형 또는 제2형)?

- 아니오 ☐ 0점
네 ☐ 3점



6. 현재 매일 흡연을 하고 있거나 기타 다른 담배제품을 피우고 있습니까?

- 아니오 ☐ 0점
네 ☐ 2점

7. 고혈당을 진단 받은 적이 있습니까? (예를 들어 건강검진 중, 질환을 앓고 있던 중, 또는 임신 중에)?

- 아니오 ☐ 0점
네 ☐ 6점

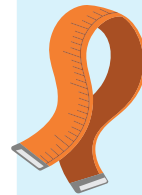


8. 얼마나 자주 야채나 과일을 드십니까?

- 매일 섭취함 ☐ 0점
매일 섭취하지 않음 ☐ 1점

9. 평균적으로 일주일에 2시간 30분 이상 신체 활동을 하십니까? (예: 매주 5일 이상 하루에 30분씩)?

- 네 ☐ 0점
아니오 ☐ 2점



10. 갈비뼈 아래에서 측정한 허리 둘레(보통 서 있는 상태에서 배꼽 높이의 허리 둘레)

허리 둘레 (cm)

아시아인, 호주 애보리지널 또는 토레스 해협 원주민 후손인 경우:

남성	여성	
90 cm 미만	80 cm 미만	☐ 0점
90 - 100 cm	80 - 90 cm	☐ 4점
100 cm 초과	90 cm 초과	☐ 7점

그 외:

남성	여성	
102 cm 미만	88 cm 미만	☐ 0점
102 - 110 cm	88 - 100 cm	☐ 4점
110 cm 초과	100 cm 초과	☐ 7점

총점

결과 - 5년 이내에 제 2형 당뇨병으로 발전될 위험성*:



☐ 5점 이하:

낮은 수준의 위험
대략 100명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.



☐ 6-11점:

중간 수준의 위험

6-8점의 경우 50명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다. 9-11점의 경우 30명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.

주목!

호주당뇨병평가도구에서 6-11점이 나온 경우 제 2형 당뇨병 위험도가 높아질 수 있습니다. 담당의사와 해당 점수 및 본인의 위험도에 관해 상담하시기 바랍니다. 생활방식 개선을 통해 제 2형 당뇨병으로 발전될 위험성을 줄일 수도 있습니다.



☐ 12점 이상:

높은 수준의 위험

12-15점의 경우 14명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다. 16-19점의 경우 7명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다. 20점 이상의 경우 3명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.

주목!

호주당뇨병평가도구에서 12점 이상 나온 경우, 진단 미확정 제 2형 당뇨병을 앓고 있거나 해당 질환으로 발전될 위험이 높습니다. 공복혈당검사에 관해 담당의사와 상의하시기 바랍니다. 제 2형 당뇨병 예방을 위해 지금 바로 조치를 취하세요.

* 25세 미만의 경우 총점이 당뇨병의 위험성을 과대평가할 수도 있습니다.



CHỨNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 Ở ÚC DỤNG CỤ ĐỂ ĐÁNH GIÁ MỨC NGUY HIỂM (AUSDRISK)

VIETNAMESE

BÀI KIỂM TRA:

1. Nhóm tuổi của bạn

- Dưới 35 tuổi ☐ 0 điểm
35 – 44 tuổi ☐ 2 điểm
45 – 54 tuổi ☐ 4 điểm
55 – 64 tuổi ☐ 6 điểm
65 tuổi trở lên ☐ 8 điểm



2. Giới tính của bạn

- Nữ ☐ 0 điểm
Nam ☐ 3 điểm

3. Dân tộc/nơi sinh của bạn:

3.1. Có phải bạn gốc là Thổ dân, Người đảo Torres Strait, Người đảo Thái Bình Dương hay Maori?

- Không ☐ 0 điểm
Phải ☐ 2 điểm

3.2. Bạn sinh ở đâu?

- Úc ☐ 0 điểm
Châu Á (kể cả các vùng tiểu lục địa Ấn Độ), **Trung Đông**, **Bắc Phi**, **Nam Âu** ☐ 2 điểm
Những nơi khác ☐ 0 điểm



4. Bạn có hiện đang uống thuốc trị chứng huyết áp cao hay không?

- Không ☐ 0 điểm
Có ☐ 2 điểm

5. Cha hoặc mẹ hoặc anh chị em nào của bạn có từng bị chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường (loại 1 hay loại 2) không?

- Không ☐ 0 điểm
Có ☐ 3 điểm



6. Bạn hiện có đang hút thuốc lá hay các sản phẩm thuốc lá khác mỗi ngày hay không?

- Không ☐ 0 điểm
Có ☐ 2 điểm

7. Bạn đã bao giờ bị phát hiện mắc chứng đường huyết cao (thí dụ như khi khám sức khỏe, trong lúc bị bệnh, trong lúc mang thai) không?

- Không ☐ 0 điểm
Có ☐ 6 điểm



8. Bạn có ăn rau quả hay trái cây thường xuyên không?

- Mỗi ngày ☐ 0 điểm
Không phải mỗi ngày ☐ 1 điểm

9. Trung bình, bạn có vận động cơ thể ít nhất 2,5 giờ mỗi tuần (thí dụ: 30 phút mỗi ngày trong 5 ngày trở lên mỗi tuần) không?

- Có ☐ 0 điểm
Không ☐ 2 điểm



10. Vòng eo của bạn đo ngay dưới xương sườn (thường ở ngang rốn, trong khi đang đứng)

Kích thước vòng eo (cm)

Đối với những người gốc Á Đông hay Thổ Dân hay Người Đảo Torres Strait:

Nam

- Dưới 90 cm ☐ 0 điểm
90 – 100 cm ☐ 4 điểm
Trên 100 cm ☐ 7 điểm

Nữ

- Dưới 80 cm ☐ 0 điểm
80 – 90 cm ☐ 4 điểm
Trên 90 cm ☐ 7 điểm

Đối với tất cả những người khác:

Nam

- Dưới 102 cm ☐ 0 điểm
102 - 110 cm ☐ 4 điểm
Trên 110 cm ☐ 7 điểm

Nữ

- Dưới 88 cm ☐ 0 điểm
88 - 100 cm ☐ 4 điểm
Trên 100 cm ☐ 7 điểm

Cộng tất cả điểm của bạn

KẾT QUẢ - Nguy cơ bạn mắc bệnh tiểu đường loại 2 trong vòng 5 năm*:



☐ 5 ĐIỂM TRỞ XUỐNG:

Nguy cơ thấp
Khoảng một trong 100 người sẽ mắc bệnh tiểu đường.



☐ 6-11:

Nguy cơ trung bình

Đối với số điểm 6-8, khoảng một trong 50 người sẽ mắc bệnh tiểu đường. Đối với số điểm 9-11, khoảng một trong 30 người sẽ mắc bệnh tiểu đường.



☐ 12 ĐIỂM TRỞ LÊN:

Nguy cơ cao

Đối với số điểm 12-15, khoảng một trong 14 người sẽ mắc bệnh tiểu đường. Đối với số điểm 16-19, khoảng một trong 7 người sẽ mắc bệnh tiểu đường. Đối với số điểm từ 20 trở lên, khoảng một trong 3 người sẽ mắc bệnh tiểu đường.

* Số điểm tổng cộng có thể ước tính quá mức về nguy cơ hiểm mắc bệnh tiểu đường của những người dưới 25 tuổi.

CHÚ Ý

Nếu bạn có 6-11 điểm trong AUSDRISK, bạn có thể gia tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Thảo luận số điểm và nguy cơ cá nhân của bạn với bác sĩ. Cải thiện lối sống của bạn có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 của bạn.

CHÚ Ý

Nếu bạn có 12 điểm trở lên trong AUSDRISK, bạn có thể mắc bệnh tiểu đường loại 2 mà chưa được chẩn đoán hay có nguy cơ cao mắc chứng bệnh này. Thảo luận với bác sĩ của bạn về một thử nghiệm đường huyết được thực hiện khi đói bụng. Hãy hành động ngay từ bây giờ để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.

١. فئة العمر التي تنتمي إليها

- دون ال ٣٥ سنة ☐ نقطة ٠
- ٣٥ - ٤٤ سنة ☐ نقطة ٢
- ٤٥ - ٥٤ سنة ☐ نقطة ٤
- ٥٥ - ٦٤ سنة ☐ نقطة ٦
- ٦٥ سنة وما فوق ☐ نقطة ٨

٢. الجنس

- أنثى ☐ نقطة ٠
- ذكر ☐ نقطة ٣

٣. العرق/ بلد الولادة:

- أ. هل تنحدر من السكان الأصليين أو من سكان جزر مضيق تورس ، أو من سكان جزر المحيط الهادئ أو من الماوري؟

- كلا ☐ نقطة ٠
- نعم ☐ نقطة ٢

ب. أين ولدت؟

- أستراليا ☐ نقطة ٠
- آسيا (ويشمل ذلك شبه القارة الهندية)، الشرق الأوسط، شمال أفريقيا، جنوب أوروبا ☐ نقطة ٢
- غير ذلك ☐ نقطة ٠

٨. كم مرة تتناول الخضار أو الفواكه؟

- كل يوم ☐ نقطة ٠
- ليس كل يوم ☐ نقطة ١

٩. في المتوسط المعتاد، هل يمكنك القول أنك تمارس نشاطاً بدنياً بمعدل ٢.٥ ساعة على الأقل في الأسبوع (مثلاً، ٣٠ دقيقة في اليوم له أيام أو أكثر في الأسبوع)؟

- نعم ☐ نقطة ٠
- كلا ☐ نقطة ٢

١٠. قياس خصرك مأخوفاً من تحت ضلوعك (عادة على مستوى السرة، وأنت واقف)

قياس الخصر (سم)

للمتحدثين من أصل آسيوي أو من السكان الأصليين أو من جزر مضيق تورس:

- | رجال | نسأ |
|----------------|---------------|
| أقل من ٩٠ سم | أقل من ٨٠ سم |
| ٩٠ - ١٠٠ سم | ٨٠ - ٩٠ سم |
| أكثر من ١٠٠ سم | أكثر من ٩٠ سم |

الجميع الآخرين:

- | رجال | نسأ |
|----------------|----------------|
| أقل من ١٠٢ سم | أقل من ٨٨ سم |
| ١٠٢ - ١١٠ سم | ٨٨ - ١٠٠ سم |
| أكثر من ١١٠ سم | أكثر من ١٠٠ سم |

اجمع نقاطك

٤. هل تتناول حالياً أدوية لا ترفع ضغط الدم؟

- كلا ☐ نقطة ٠
- نعم ☐ نقطة ٢

٥. هل تم تشخيص أي من والديك، أو أي من إخوانك أو أخواتك بداء السكري. (النوع ١ أو النوع ٢)؟

- كلا ☐ نقطة ٠
- نعم ☐ نقطة ٣

٦. هل تدخن حالياً سجائر أو أي من منتجات التبغ الأخرى بشكل يومي؟

- كلا ☐ نقطة ٠
- نعم ☐ نقطة ٢

٧. هل سبق وظهر لديك ارتفاع في الجلوكوز (السكر) في الدم (مثلاً، أثناء فحص صحي، خلال مرض ما، خلال الحمل)؟

- كلا ☐ نقطة ٠
- نعم ☐ نقطة ٦

نتائج - خطر إصابتك بداء السكري من النوع ٢ خلال ٥ سنوات*:

☐ ١٢ أو أكثر:

خطر مرتفع

المجموع النقاط ١٥-١٢ ، شخص واحد تقريباً من أصل ١٤ شخصاً يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط ١٦-١٩ ، شخص واحد تقريباً من أصل ٧ أشخاص يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط من ٢٠ وما فوق، شخص واحد تقريباً من أصل ٣ أشخاص يصاب بداء السكري.



☐ ٦-١١ :

خطر متوسط

لمجموع النقاط ٦-٨ ، شخص واحد تقريباً من أصل ٥٠ شخصاً يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط ٩-١١ ، شخص واحد تقريباً من أصل ٣٠ شخصاً يصاب بداء السكري.



☐ ٥ أو أقل:

خطر منخفض

شخص واحد تقريباً من أصل ١٠٠ شخص يصاب بداء السكري.



انتباه!

إذا سجلت ١٢ نقطة أو أكثر في AUSDRISK فقد تكون مصاباً بداء السكري من النوع ٢. يتم تشخيصه أو تكون معرضاً لخطر إصابتك بالمرض بشكل مرتفع. استشر طبيبك بشأن عمل فحص جلوكوز الدم وأنت صائم. اعمل الآن للحلول دون إصابتك بداء السكري من النوع ٢.

انتباه!

إذا سجلت ٦-١١ نقطة في AUSDRISK فقد يكون خطر تعرضك لداء السكري من النوع ٢ متزايداً. ناقش مجموع نقاطك وخطورة وضعك الشخصي مع الطبيب. قد يساعد تحسين نمط حياتك على الحد من خطر تعرضك لداء السكري من النوع ٢.

* قد تكون هناك مبالغة عند استعمال مجموع النقاط الإجمالي في تقدير خطر الإصابة بداء السكري عند الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ سنة.



ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ (AUSDRISK)

GREEK

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
Ανδρας ☐ 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
☐ 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)

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

Ανδρες

- 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:

Ανδρες

- 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.

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

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.