

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

1. La tua età

- | | | |
|-----------------|--------------------------|---------|
| Meno di 35 anni | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| 35 – 44 anni | <input type="checkbox"/> | 2 punti |
| 45 – 54 anni | <input type="checkbox"/> | 4 punti |
| 55 – 64 anni | <input type="checkbox"/> | 6 punti |
| 65 anni e oltre | <input type="checkbox"/> | 8 punti |

2. Il tuo sesso

- | | | |
|---------|--------------------------|---------|
| Femmina | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Maschio | <input type="checkbox"/> | 3 punti |

3. La tua etnia/paese di nascita:

3a. Sei aborigeno, delle Isole dello Stretto di Torres, delle isole del Pacifico o di origine Maori?

- | | | |
|----|--------------------------|---------|
| No | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Sì | <input type="checkbox"/> | 2 punti |

3b. Dove sei nato/a?

- | | | |
|---|--------------------------|---------|
| Australia | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Asia (compreso il continente sub-indiano), Medio Oriente, Nord Africa, Sud Europa | <input type="checkbox"/> | 2 punti |
| Altro | <input type="checkbox"/> | 0 punti |

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

- | | | |
|----|--------------------------|---------|
| No | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Sì | <input type="checkbox"/> | 3 punti |

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

- | | | |
|----|--------------------------|---------|
| No | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Sì | <input type="checkbox"/> | 6 punti |

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

- | | | |
|----|--------------------------|---------|
| No | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Sì | <input type="checkbox"/> | 2 punti |

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

- | | | |
|----|--------------------------|---------|
| No | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Sì | <input type="checkbox"/> | 2 punti |

8. Quante volte mangi frutta o verdura?

- | | | |
|-----------------|--------------------------|---------|
| Ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| Non ogni giorno | <input type="checkbox"/> | 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 | <input type="checkbox"/> | 0 punti |
| No | <input type="checkbox"/> | 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 | Donne | |
| Meno di 90 cm | Meno di 80 cm | <input type="checkbox"/> 0 punti |
| 90 – 100 cm | 80 – 90 cm | <input type="checkbox"/> 4 punti |
| Più di 100 cm | Più di 90 cm | <input type="checkbox"/> 7 punti |

Per tutti gli altri:

- | | | |
|----------------|---------------|----------------------------------|
| Uomini | Donne | |
| Meno di 102 cm | Meno di 88 cm | <input type="checkbox"/> 0 punti |
| 102 – 110 cm | 88 – 100 cm | <input type="checkbox"/> 4 punti |
| Più di 110 cm | Più di 100 cm | <input type="checkbox"/> 7 punti |

Addiziona i punti

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.

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.

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.