

Dijabetes tipa 2 – jesam li u opasnosti?

Testirajte svoj rizik

serbisch / kroatisch / bosnisch

serbe / croate / bosniaque

serbo / croato / bosniaco



Izmijenjeno izdanje veljača 2015



www.diabetesuisse.ch
Račun za donacije: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Testirajte svoj rizik za dijabetes tipa 2

Pitanja

Bodovi



1. Koliko imate godina?

- ☐ manje od 45 godina (0 bodova)
- ☐ 45 – 54 godine (2 boda)
- ☐ 55 – 64 godine (3 boda)
- ☐ 65 ili više godina (4 boda)

2. Koliki vam je indeks tjelesne mase (BMI)? (vidi tablicu za BMI)

- ☐ Normalna težina (18,5 – 24,9) (0 bodova)
- ☐ Prekomjerna težina (25 – 29,9) (1 boda)
- ☐ Pretilost (adipoznost) (30 i više) (3 boda)

(Test ne uzima u obzir osobe premale težine)

3. Koji opseg trbuha možete izmjeriti na razini pupka u stojećem stavu? Držite mjernu traku vodoravno.

Muškarci

Žene

- ☐ manje od 94 cm manje od 80 cm (0 bodova)
- ☐ 94 – 102 cm 80 – 88 cm (3 boda)
- ☐ više od 102 cm više od 88 cm (4 boda)



4. Jeste li dnevno najmanje 30 minuta tjelesno aktivni tako da ostanete bez daha ili se preznajite? (To može biti i 3 × 10 minuta dnevno, npr. na putu na posao, pri radovima u kući ili vrtu, pri sportskim aktivnostima itd.)

- ☐ Da (0 bodova)
- ☐ Ne (2 boda)



5. Koliko često jedete voće i povrće?

- ☐ Svaki dan (0 bodova)
- ☐ Ne svaki dan (1 boda)



Pitanja

Bodovi



6. Uzimate li trenutačno i jeste li ranije uzimali lijekove protiv visokog krvnog tlaka?

- ☐ Da (2 boda)
☐ Ne (0 bodova)



7. Jesu li vam već utvrđene povišene vrijednosti šećera u krvi (npr. pri liječničkom pregledu ili za vrijeme bolesti) ili dijabetes u trudnoći?

- ☐ Da (5 boda)
☐ Ne (0 bodova)



8. Boluje li ili je bolovao netko od vaših krvnih srodnika od dijabetesa? (Otac, majka, braća i sestre, vlastito dijete)

- ☐ Da (2 boda)
☐ Ne (0 bodova)



Sada zbrojite sve bodove. Ukupan broj bodova pokazuje vam koliki je rizik da u sljedećih pet (5) godina obolite od dijabetesa **tipa 2**.

Ukupno bodova

**Do 11
bodova**

- **Mali do srednji rizik obolijevanja od dijabetesa tipa 2.**
- Ponovite ovaj test svakih 3 – 5 godina.

**12 – 17
bodova**

- **Veliki rizik obolijevanja od dijabetesa tipa 2.**
- Provjerite razinu šećera u krvi u sljedeća tri (3) mjeseca.

**Od 18
bodova**

- **Vrlo veliki rizik obolijevanja od dijabetesa tipa 2.**
- Raspravite rezultate u roku od jednog mjeseca sa svojim liječnikom i provjerite šećer u krvi.

Kako možete smanjiti rizik obolijevanja od dijabetesa tipa 2?

Ne možete promijeniti svoju dob ili genetske sklonosti. Međutim, možete aktivno utjecati na preostale čimbenike koji potiču razvoj dijabetesa tipa 2 kao što su prekomjerna težina, nedostatak kretanja ili loše prehrabene navike. Različite su studije pokazale da zdravim životnim stilom možete i za polovicu smanjiti rizik od razvoja dijabetesa.

Posebno ako su članovi vaše obitelji oboljeli od dijabetesa, trebate paziti da barem održavate svoju težinu. Povećanje opsega trbuha povećava rizik obolijevanja od dijabetesa. Suprotno tome, redovita sportska aktivnost smanjuje rizik od razvoja dijabetesa. Trebate također paziti na prehranu: Redovito konzumirajte povrće i hranu bogatu vlaknima. Izbjegavajte konzumaciju velikih količina životinjskih masti i dajte prednost biljnim uljima. Nemojte pušiti i izbjegavajte povećanje tjelesne težine.

Test obavljen dana: (Datum)

Kod: (Ime)

U ranom stadiju razvoja dijabetesa tipa 2 rijetko su uočljivi neki simptomi. Ako ste dobili rezultat testa koji je **12 – 17 bodova**, savjetujemo vam da provjerite razinu šećera u krvi u sljedeća tri (3) mjeseca.

Ako ste dobili **18 bodova** ili više, trebate raspraviti taj rezultat sa svojim obiteljskim liječnikom i provjeriti šećer u krvi.

Pazite da živite aktivnim životnim stilom s dosta kretanja i uravnoteženom prehranom. Izbjegavajte povećanje tjelesne težine i pokušajte postupno smanjiti težinu ako imate prekomjernu težinu.

Simptomi akutnog dijabetesa



Često mokrenje



Gubitak težine



Umor



Velika žeđ

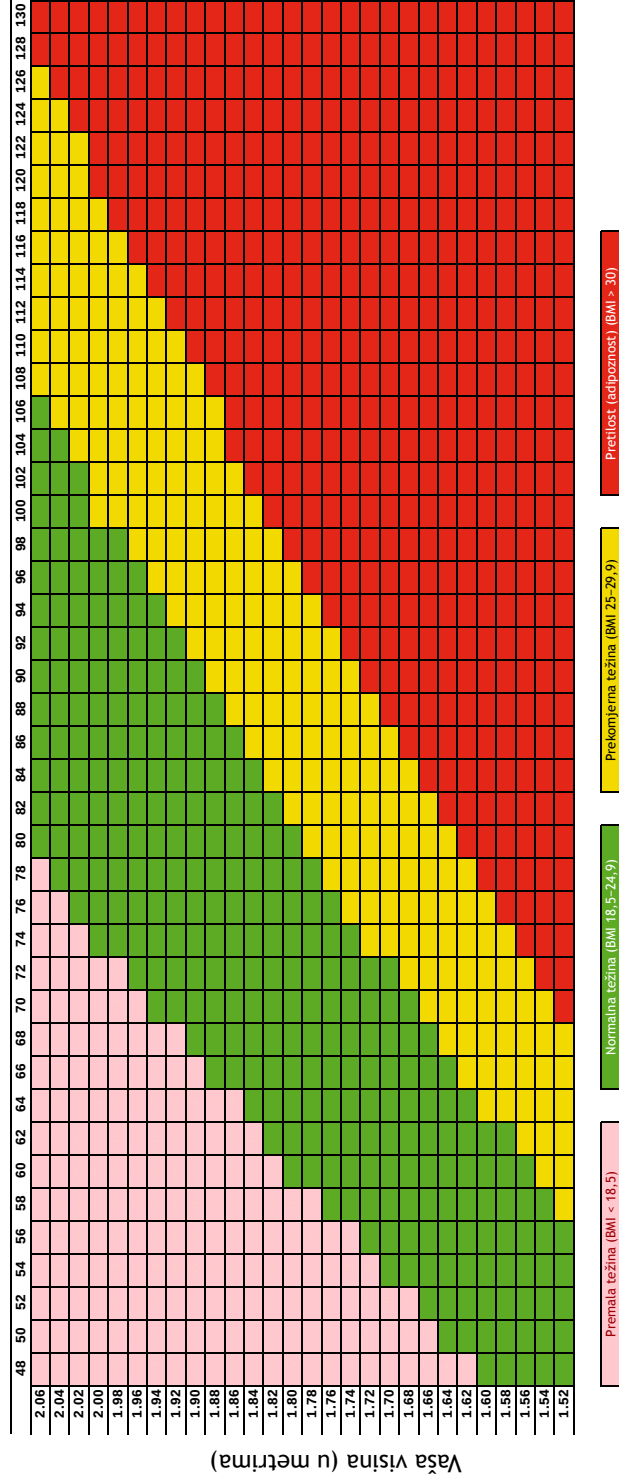
Kako mogu izračunati indeks tjelesne mase (BMI):

Ovom formulom možete izračunati BMI :

$$\text{BMI} = \frac{\text{tjelesna težina u kilogramima}}{\text{visina tijela u metrima} \times \text{visina tijela u metrima}}$$

Pri visini tijela od 1,70 m i težini od 65 kilograma dobivate npr. BMI koji iznosi 22,5. Možete očitati svoje područje BMI-a i u sljedećoj tablici:

Vaša težina (u kilogramima)



Gdje možete dobiti dodatne informacije?

Stručno savjetovanje možete dobiti od stručne osobe (npr. liječnika, ljekarnika, dipl. nutricioniste, dipl. stručnog savjetnika za dijabetes) ili u društvu za dijabetes u svojoj blizini:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. du Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Ova brošura je nastala u okviru nacionalnog programa

«Migracija i zdravlje 2008 – 2017», pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja.



Informacije i narudžbe preko interneta:

www.migesplus.ch – internet stranica za informacije o zdravlju jna vašem jeziku

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, 031 960 75 24

Uz prijateljsku podršku

