



## Stopnja tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 (po FINDRISC)<sup>1</sup>

Označite pravilni odgovor!

<b>1) starost</b> <input type="checkbox"/> pod 45 let (0 točk) <input type="checkbox"/> 45–54 let (2 točki) <input type="checkbox"/> 55–64 let (3 točke) <input type="checkbox"/> nad 64 let (4 točke)	<b>2) ITM (telesna masa/(telesna višina v metrih)<sup>2</sup></b> <input type="checkbox"/> pod 25 kg/m <sup>2</sup> (0 točk) <input type="checkbox"/> 25–30 kg/m <sup>2</sup> (1 točka) <input type="checkbox"/> nad 30 kg/m <sup>2</sup> (3 točke)
<b>3) obseg pasu (v višini popka)</b> MOŠKI ŽENSKE <input type="checkbox"/> pod 94 cm; <i>pod 80 cm</i> (0 točk) <input type="checkbox"/> 94–102 cm; <i>80–88 cm</i> (3 točke) <input type="checkbox"/> nad 102 cm; <i>nad 88 cm</i> (4 točke)	<b>4) Ali ste vsak dan pri delu in/ali v prostem času vsaj 30 minut telesno dejavni?</b> <input type="checkbox"/> Da (0 točk) <input type="checkbox"/> Ne (2 točki)
<b>5) Kako pogosto jeste zelenjavo in sadje?</b> <input type="checkbox"/> vsak dan (0 točk) <input type="checkbox"/> redkeje (1 točka)	<b>6) Ali ste kdaj redno jemali zdravila za nižanje krvnega tlaka?</b> <input type="checkbox"/> Ne (0 točk) <input type="checkbox"/> Da (2 točki)
<b>7) Ali so vam kdaj izmerili zvišano koncentracijo krvnega sladkorja (kadarkoli)?</b> <input type="checkbox"/> Ne (0 točk) <input type="checkbox"/> Da (5 točk)	<b>8) Ali je imel kdo od bližnjih ali širših sorodnikov sladkorno bolezen (diabetes tipa 1 ali 2)?</b> <input type="checkbox"/> Ne (0 točk) <input type="checkbox"/> Da: stari starši, teta, stric, bratranec, sestrična (ne pa brat, sestra, starši ali otrok) (3 točke) <input type="checkbox"/> Da: starši, brat, sestra, otrok (5 točk)
<b>Vpišite dobljene točke:</b> 1) starost: ___ + 2) ITM: ___ + 3) obseg pasu: ___ + 4) telesna dejavnost: ___ + 5) zelenjava & sadje: ___ + 6) zdravila za krvni tlak: ___ + 7) zvišan krvni sladkor: ___ + 8) sorodnik s sladkorno boleznijo: ___	<b>Tveganje, da se vam v naslednjih 10 letih razvije sladkorna bolezen tipa 2 je</b> – <b>pod 7 – nizko:</b> 1 od 100 bo zbolel – <b>od 7 do 11 – rahlo zvečano:</b> 1 od 25 bo zbolel – <b>od 12 do 14 – zmerno:</b> 1 od 6 bo zbolel – <b>od 15 do 20 – visoko:</b> 1 od 3 bo zbolel – <b>nad 20 – zelo visoko:</b> 1 od 2 bo zbolel
<b>Seštevek točk:</b> _____	<b>Stopnja tveganja:</b> _____

### Kaj ukreniti?

- Če ste zbrali **do** vključno **11 točk**, glede na prisotne dejavnike tveganja lahko spremenite tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 tako, da zmanjšate ev. prekomerno telesno težo, zmanjšate ev. večji obseg v pasu, ste telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno, vsakodnevno uživajte sadje in zelenjavo, zmanjšate količino energije, vnesene v vaše telo s hrano in ne uživajte trdnih maščob (mast, maslo) ter slajene hrane in jejte veliko balastne hrane – žitaric. Zdrav način življenja lahko prepreči nastanek sladkorne bolezni oz. vsaj odloži nastanek bolezni v kasnejša leta.
- Če ste zbrali **12-14 točk**, svetujemo, da poleg gornjih ukrepov **v naslednjih mesecih** obiščite svojega zdravnika družinske medicine ali medicinsko sestro v referenčni ambulanti družinske medicine za več informacij in ev. pregled.
- Če ste zbrali **15 točk ali več**, svetujemo, da poleg gornjih ukrepov **v naslednjih dneh** obiščite svojega zdravnika družinske medicine, saj potrebujete laboratorijski pregled krvnega sladkorja (določanje krvnega sladkorja na tešče), da bi se ugotovilo, ali morda že imate sladkorno bolezen, ki doslej še ni kazala bolezenskih znakov in težav.

<sup>1</sup>Jaakko Tuomilehto, Jaana Lindström, Helsinki, Finska (Finnish Diabetes Association, 2001)