

# 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.