

Sağlık kontrolü DİYABET (Şeker Hastalığı) FINDRISK

**Diyabet hastalığından önce siz harekete geçin:
Diyabet 2 tipi riskini kolayca test ediniz.**

Diyabet 2 tipi, şu ana kadar halkın %10'undan fazla kişinin yakalandığı modern çağın hastalığıdır. İlerlemiş yaşlarda bu hastalığa yakalanma riski daha da artarak %30'u geçmektedir. Bunun yanı sıra çoğu insan bu hastalığa belki yakalandığını bile bilmiyor. **Bu fırsattan faydalanıp testi yapınız:** Yalnızca 8 basit soruda, önümüzdeki 10 yılda Diyabet-2 hastalığına yakalanma tehlikesini önceden görebilirsiniz.

Diyabet 2 tipi hakkında ilginç Bilgiler

Diyabet sinsidir. • Diyabet başlangıç döneminde hic ağrı hissettirmez. • Diyabet örneğin gözlere, böbreklere, damarlara, kalbe veya sinirlere zarar verebilir. • Uzmanlar önemli sayıda teşhis edilememiş Diyabet hastası var olduğunu tahmin ediyor. • Kilolu olmak Diyabet hastalığına yakalanma riskini önemli derecede artırmaktadır. • Diyabet zenginliğin bir tuzağı olabilir. • Önlem almak hastalıkların oluşmasını engelleyebilir veya hastalığın oluşmasını geciktirebilir. • Hastalığın teşhisi hastalık başlangıcından ortalama olarak 10 yıl sonra konulabilmektedir. • Daha fazla hareket ve sağlıklı beslenme başarının anahtarlarıdır - Fakat dikkat: Kendi güvenliğiniz için önce sizde bulunan hastalıklarla ilgili doktorunuza sorunuz. • Erken teşhis ve tedavi hastalığın çabuk ilerlemesini engelleyebilir. • Yaşam kalitesi Diyabete karşı erken önlem almakla yükseltilebilir. • Zamanında doktorunuza sorunuz. • Yaptıklarınızın faydalarını göreceksiniz.

**Diyabet riskinizi ne kadar erken bilerseniz,
o kadar erken kendiniz için bir şeyler yapabilirsiniz!**

Baden-Württemberg eyaletinin Kamu Sağlık Kuruluşunun verdiği Bilgiler

Künye: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart · Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart · Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010 · abteilung9@rps.bwl.de · www.gesundheitsamt-bw.de

Kaynak: © angelo.gi · © bilderbox · © Galina Barskaya · © Gina Sanders · © Herbie · © Kzenon (3x) · © Marzanna Syncerz · © Monkey Business · © pressmaster · © Robert Kneschke · © shock · © Simone van den Berg · alle Fotolia.com



www.aktivfuergesundheits-bw.de

Kaç yaşındasınız ?

<input type="checkbox"/>	35 yaşının altında	0 puan
<input type="checkbox"/>	35 –44 yaş arası	1 puan
<input type="checkbox"/>	45 – 54 yaş arası	2 puan
<input type="checkbox"/>	55 – 64 yaş arası	3 puan
<input type="checkbox"/>	64 yaşından büyük	4 puan

En az bir akrabanızda diyabet teşhis edildi mi ?

<input type="checkbox"/>	Hayır	0 puan
<input type="checkbox"/>	Evet, uzak akrabamda, yani öz dedem veya ninemde, teyzelerimde, amcalarımda, yeğenlerimde	3 puan
<input type="checkbox"/>	Evet, yakın akrabamda, yani öz anne veya babamda, çocuklarımda, kardeşlerimde	5 puan

Belinizin ölçümü göbek hizasında ne kadar ?

(Mazureniz yoksa, bir iplikte belinizi ölçüp, cetvelle hesaplayın)

	Kadın	Erkek	
<input type="checkbox"/>	80 cm altında	94 cm altında	0 puan
<input type="checkbox"/>	80 – 88 cm arası	94 – 102 cm arası	3 puan
<input type="checkbox"/>	88 cm üstünde	102 cm üstünde	4 puan

Her gün en azından 30 dakika hareket ediyor musunuz ?

<input type="checkbox"/>	Evet	0 puan
<input type="checkbox"/>	Hayır	2 puan

Hangi sıklıkla meyve, sebze veya esmer ekmek (kepek veya çavdar ekmeği) tüketiyorsunuz ?

<input type="checkbox"/>	Her gün	0 puan
<input type="checkbox"/>	Her gün değil	1 puan

Kaynak: FINDRISK · © Deutsche Diabetes-Stiftung · www.diabetesstiftung.org

Size doktor tarafından yüksek tansiyona karşı için ilaç yazıldı mı ?

<input type="checkbox"/>	Hayır	0 puan
<input type="checkbox"/>	Evet	2 puan

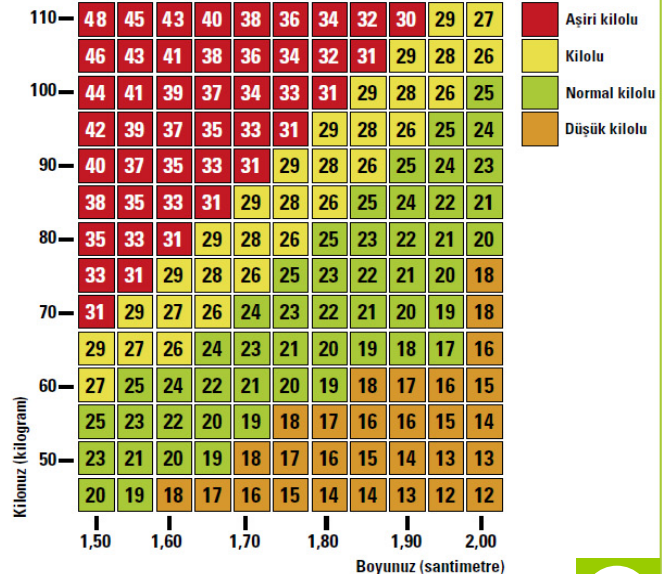
Doktor muayenesi esnasında yüksek kan şekeri değerleri ölçüldü mü ?

<input type="checkbox"/>	Hayır	0 puan
<input type="checkbox"/>	Evet	5 puan

Boyunuzun ve kilonuzun oran ölçüsü nasıl (Vücut kitle indeksi)?

<input type="checkbox"/>	25 altı	0 puan
<input type="checkbox"/>	25 – 30 arası	1 puan
<input type="checkbox"/>	30 üstü	3 puan

Vücut kitle indeksini (BMI) bu eklede hesaplayabiliyorsunuz: Kilonuzu (kg) kendi boyunuza (cm) bölün ve çıkan sayının karesini alın (veya en kolayı aşağıdaki tabele göre hesaba playın).



Toplam puan sayısı: _____

FINDRISK-Evaluation 2007·Prof. Dr. Peter Schwarz·AG Prävention Diabetes Typ 2 DDG