Skupaj ODKRIVAJMO SLADKORNO!

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

NAJ TI SLADKORNA NE ZAGRENI ŽIVLJENJA. ODKRIJ JO PRAVOČASNO.

V Sloveniji je ...

859.782	gospodinjstev
587.448	družin
159.800	ocenjeno število oseb s sladkorno boleznijo
10.510	prebivalcev s priimkom Novak
???	**oseb z neodkrito sladkorno**

Si med njimi?

Odnesi me domov in preveri svoje tveganje

Sladkorna bolezen tipa 2 se nemalokrat pojavi tiho. Ker ne boli in sprva nima nujno opaznih znakov, lahko posameznik zanjo sploh ne ve – dokler se ne pojavijo (resni) zapleti.

Svoje tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 lahko v vsega nekaj minutah **preverite SAMI** – z reševanjem vprašalnika **FINDRISK**, ki je na voljo v klasični in spletni različici (hrbtna stran, QR koda). Ob **15 točkah ali več obiščite osebnega zdravnika**, ki bo, če bo tako ocenil, opravil laboratorijsko meritev krvnega sladkorja. Ta je priporočljiva tudi za osebe s predstopnjama sladkorne bolezni (motena toleranca za glukozo in mejna bazalna glikemija).

Kdaj še k zdravniku?

Kljub morda dobremu počutju velja k zdravniku **tudi ob morebitnih značilnih znakih**, kot so **čezmerna žeja, pogosto uriniranje, utrujenost, nepojasnjeno hujšanje, zamegljen vid**.

Vprašajte ga:

- ali je bila opravljena laboratorijska preiskava krvi oziroma kdaj nazadnje
- in kaj izmerjena vrednost krvnega sladkorja za vas pomeni – tako z vidika morebitne sladkorne bolezni kot tudi tveganja za njen razvoj.

SKENIRAJ IN DELI

Če sladkorno bolezen morda že imate, naj vprašalnik izpolnijo vaši krvni sorodniki. Pri njih je namreč tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 večje.

Pilotni projekt Skupaj odkrivajmo sladkorno, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje, je nastal v okviru evropskega projekta JACARDI. Predstavlja podporo implementaciji Državnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2020–2030 in njegovih akcijskih načrtov. Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje, in EU prek programa EU4Health 2021–2027 v okviru Pogodbe o sodelovanju, št. 101126953.

KOLIKŠNO JE TVEGANJE, DA BOSTE ZBOLELI ZA SLADKORNO BOLEZNIJO?

Izberite odgovor, ki velja za vas, in seštejte število točk.

1. Starost

Manj kot 45 let	0 točk
45–54 let	2 točki
55–64 let	3 točke
Več kot 64 let	4 točke

2. Indeks telesne mase

Manj kot 25	0 točk
25–30	1 točka
Več kot 30	3 točke

/izračun: telesno težo (kg) delite s kvadratom telesne višine (m): telesna teža (kg) / telesna višina (m^2)/

3. Obseg pasu (v višini popka)

MOŠKI	ŽENSKE	
manj kot 94 cm	manj kot 80 cm	0 točk
94–102 cm	80–88 cm	3 točke
več kot 102 cm	več kot 88 cm	4 točke

4. Ali ste vsak dan vsaj 30 minut telesno aktivni v službi ali doma?

Da	0 točk
Ne	2 točki

5. Kako pogosto jeste zelenjavo oziroma sadje?

Vsak dan	0 točk
Ne vsak dan	1 točka

6. Ali ste kdaj redno jemali zdravila za znižanje krvnega tlaka?

Ne	0 točk
Da	2 točki

7. Ali so vam že kdaj izmerili zvišan krvni sladkor (npr. pri rednem pregledu, ob drugi bolezni, med nosečnostjo?)

Ne	0 točk
Da	5 točk

8. Ali je imel oziroma ima kateri od vaših krvnih sorodnikov sladkorno bolezen (tipa 2 ali tipa 1)?

Ne	0 točk
Da (stari starši, tete, strici, bratranci, sestrične)	3 točke
Da (starši, bratje, sestre, otroci)	5 točk

Če ste dosegli 12–14 točk, resno presodite, ali se dovolj gibate in ustrezno prehranjujete ter ali obvladujete telesno težo. Več informacij dobite pri družinskem/splošnem zdravniku ali medicinski sestri.

Če ste dosegli 15 točk ali več, vsekakor obiščite družinskega/splošnega zdravnika. Potrebujete laboratorijsko določitev krvnega sladkorja. Ni izključeno, da že imate sladkorno bolezen tipa 2, čeprav ne čutite nikakršnih težav.

SKUPAJ ZA ZDRAVJE · JACARDI · Sofinancira Evropska unija · REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE DRŽAVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE SLADKORNE BOLEZNI 2020–30 · RDEČI KRIŽ SLOVENIJE