

LIỆU TÔI CÓ NGUY CƠ BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 KHÔNG?

Danh xưng ☐ Ông ☐ Bà ☐ Cô
☐ Cô (chưa lập gia đình)

Tên

Họ

Ngày tháng năm sinh

Địa chỉ

Số điện thoại

Quý vị có bị bệnh Tiểu đường không? ☐ Có ☐ Không

Quý vị có từng bị bệnh tim không? ☐ Có ☐ Không

Quý vị có từng bị tiểu đường khi mang thai không? ☐ Có ☐ Không

Chiều cao

Thể trọng

BMI kg/m²

CỘNG ĐIỂM CỦA QUÝ VỊ LẠI (BẢN TÍNH ĐIỂM AUSDRISK Ở MẶT SAU)

XIN HÃY GỌI ĐỂ NÓI CHUYỆN VỀ NGUY CƠ CỦA TÔI

Khi ký tên dưới đây, tôi xác nhận việc ghi danh vào chương trình *Life!* là ý của tôi và đồng ý như sau:

- ✓ Cung cấp chi tiết cá nhân, ghi danh, quản lý và theo dõi việc tham gia của tôi trong chương trình *Life!*
- ✓ Để chuyên viên chăm sóc sức khỏe cung cấp chi tiết về sức khỏe của tôi cho Diabetes Victoria nhằm hoàn tất việc giới thiệu tôi vào chương trình; và;
- ✓ Cho Diabetes Victoria liên lạc khi có công trình nghiên cứu và cung cấp thông tin

Xin ký tên và ghi ngày nơi đây.

Chữ Ký

Ngày

For more information please call 13 RISK (13 7475)
or visit www.lifeprogram.org.au

570 Elizabeth Street, Melbourne VIC 3000
T: 03 8648 1880 F: 03 9667 1757
E: life@diabetesvic.org.au



The *Life!* program is supported by the Victorian Government

CÔNG CỤ ĐÁNH GIÁ NGUY CƠ TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 Ở ÚC (AUSDRISK)

1. Nhóm tuổi quý vị

Dưới 35 tuổi ☐ 0 điểm
 35–44 tuổi ☐ 2 điểm
 45–54 tuổi ☐ 4 điểm
 55–64 tuổi ☐ 6 điểm
 65 tuổi trở lên ☐ 8 điểm

2. Giới tính

Nữ ☐ 0 điểm
 Nam ☐ 3 điểm

3. Quý vị ra đời ở đâu?

Úc Châu ☐ 0 điểm
 Á Châu (bao gồm tiểu lục địa Ấn độ), Trung đông, Bắc Phi, Nam Á ☐ 2 điểm
 Nơi khác ☐ 0 điểm

4. Quý vị có cha mẹ, hay anh chị em được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường (loại 1 hay loại 2) không?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 3 điểm

5. Quý vị đã từng được phát hiện có đường huyết cao không (chẳng hạn, khi khám sức khỏe, khi bị bệnh hay đang mang thai)?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 6 điểm

6. Quý vị hiện có đang dùng thuốc trị cao huyết áp không?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 2 điểm

7. Quý vị hiện có đang hút thuốc lá hay các sản phẩm thuốc lá khác mỗi ngày không?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 2 điểm

8. Quý vị thường ăn trái cây hay rau quả bao lâu một lần?

Có ☐ 0 điểm
 Không ☐ 1 điểm

9. Tính trung bình, quý vị có dành ra ít nhất 2 tiếng rưỡi tập thể dục hàng tuần không (chẳng hạn, 30 phút một ngày, 5 ngày hay nhiều hơn mỗi tuần)?

Có ☐ 0 điểm
 Không ☐ 2 điểm

10. Số đo vòng eo của quý vị đo bên dưới xương sườn (thường ở mức ngang rốn và khi đang đứng)?

Nam giới	Nữ giới	
Nhỏ hơn 90cm	Nhỏ hơn 80cm	☐ 0 điểm
Hơn 90–100cm	Hơn 80–90cm	☐ 4 điểm
Hơn 100cm	Hơn 90cm	☐ 7 điểm

Cộng điểm

Số điểm của quý vị biểu thị điều gì

Số điểm cho biết quý vị có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 trong vòng 5 năm không:

Từ 5 trở xuống — nguy cơ thấp

Từ 6 – 11 — nguy cơ trung bình

Từ 12 trở lên — quý vị có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 cao