

Diyabet **riski testi**



Yaşınız 45'ten fazla mı?

Diyabet riskinizi 7 soruyla hesaplayın.

www.kijkopdiabetes.nl



45 yaşında ya da daha büyük müsünüz? O halde bu broşür sizin için önemlidir. Bu broşürdeki testi de uygulayın. Böylelikle, diyabet riskinizi ölçebilirsiniz. Ya da, diyabetli olduğunuzu görebileceksiniz.

850.000 insan diyabetlidir

Hollanda'da giderek daha çok insan diyabet hastalığına tutulmaktadır. Diyabete verilen başka bir isim, şeker hastalığıdır. Yaklaşık 850.000 insan diyabetlidir. Bu sayının 250.000'i henüz diyabetli olduğunu bilmemektedir. Her 3 Hollandalıdan biri, birkaç yıl içinde diyabete tutulma riski içindedir. Bu broşürde diyabet konusunda daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Eğer sizde diyabet varsa, bunu erkence öğrenmek önemlidir. Ev doktorunuz size yardımcı olabilir. Eğer sizde diyabet yoksa, bu hastalığa tutulmamak için dikkatli olabilirsiniz. Örneğin daha sağlıklı bir yaşam biçimi uygulayabilirsiniz. Sağlıklı beslenin ve fazla yemeyin. Ve her gün en az yarım saat hareket edin.

Kimlerde diyabet olma riski vardır?

Herkes diyabet olabilir. Ama 45 yaşının üstünde olanlarda risk daha yüksektir. Ayrıca, aşırı şişmanlar da yüksek risk taşırlar. Ve, Türk, Fas ve özellikle Hindistan kökenlilerde de risk yüksektir.



SİZİN diyabet riskiniz nedir? Testi uygulayın!


Riskinizi öğrenmek ister misiniz? Testi uygulayın. Test bu broşürdedir. Soruları yanıtlayın. Her soruda yanıtın yanındaki sayıyı yuvarlak içine alın. Bu broşürün ön tarafında bir mezura vardır. Bunu test için kullanacaksınız. Bununla karnınızın çevresini ölçün.

Testi internet'te de uygulayabilirsiniz.
Web sitesi: www.kijkopdiabetes.nl

Bütün soruları yanıtladınız mı? Kaç puan almış olduğunuza bakın. Bu işlemi zor mu buluyorsunuz? O halde, aile üyelerinizden, arkadaşlarınızdan, ya da başkalarından yardım isteyin.



Tip 2 Diyabet Risk Testi

Bu test ile diyabet olma riskinizi ölçebilirsiniz. Bir kaç soruyu yanıtlamalısınız. Seçtiğiniz yanıtın önündeki sayıyı yuvarlak içine alın. Şöyle yapmalısınız:  seçtiğiniz yanıt. Yuvarlak içine almış olduğunuz bütün sayıları toplayın. Sayfa 5'te riskinizi hesaplayabilirsiniz.

1. Sağlıklı bir ağırlığınız var mı?

Beş adımda sağlıklı bir ağırlığınızın olup olmadığını hesaplayın.

Adım 1: Boyunuz ne kadar?

Soldaki çizgide boyunuzu bulun. Boyunuzun belirtildiği yere bir nokta koyun.

Adım 2: Ağırlığınız ne kadar?

Ortadaki çizgide ağırlığınızı bulun. Ağırlığınızın yanına bir nokta koyun.

Adım 3:

Boy noktanızdan, ağırlık noktanıza bir çizgi çekin.

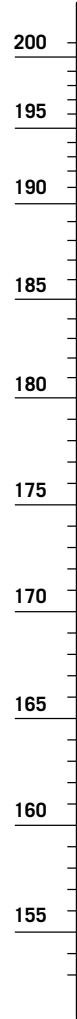
Adım 4:

Çizgiyi kırmızı/sarı/yeşil şerite kadar çekin.

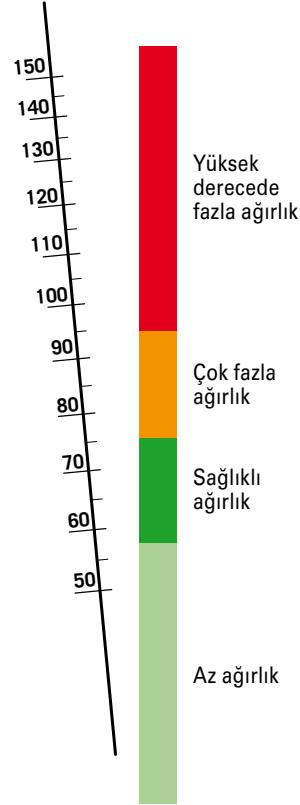
Adım 5:

Resmin sağ tarafındaki kırmızı/sarı/yeşil şeritte ağırlığınızın nasıl olduğunu görebilirsiniz.

Boy, santimetre olarak



Ağırlık, kilogram olarak



3 ağırlık çok yüksek

1 ağırlık yüksek

0 ağırlık sağlıklı

0 ağırlık çok az

2. Yaşınız kaç?

0 45 yaşından genç

2 45 - 54 yaş

3 55 - 64 yaş

4 64 yaşından büyük



3. Karnınızın çevresi ne kadar?

Bu broşürün ön tarafındaki bir mezura vardır. Bununla (çıplak) karnınızın çevresini ölçün. Yandaki resimde nerenizi ölçeceğinizi görebilirsiniz. Mezura tam göbeğinizin üstüne gelsin.



Belinizin ölçüsü nedir?

0 94 cm.den az

3 94 -102 cm arası

4 102 cm.den fazla



Belinizin ölçüsü nedir?

0 80 cm.den az

3 80-88 cm. arası

4 88 cm.den fazla

4. Her gün en az yarım saat hareket ediyor musunuz?

Spor, yürüyüş, bisiklet, yüzmek ve bahçede uğraşmak gibi. Hareket ederken normalden daha hızlı nefes almanız önemlidir.

0 Evet

2 Hayır

5. Yüksek tansiyon ilacı kullanıyor musunuz?

2 Evet

0 Hayır

6. Hiç kan şekerinizde yükselme oldu mu?

Örneğin hamilelik ya da bir hastalık sırasında?

2 Evet

0 Hayır

7. Ailenizde şeker hastası ya da diyabetli (tip 1 ya da tip 2) olanlar var mı?

0 Hayır

3 Evet: dede/nine, teyze/hala, dayı/amca, yeğen/kuzen

5 Evet: baba, anne, kardeş ya da çocuğumda

Sizin riskiniz ne yüksekliktedir?

Her yanıtın önünde sayılar bulunmaktadır. Yuvarlak içine alınmış sayıları toplayın. Kaç puan almışsınız? Toplam kaç puanınız var? Burada riskinizin yüksekliğini ve neler yapabileceğinizi okuyun.

Puanınız 6 ya da daha mı az?

Sizde diyabet olma riski az. Belki de sağlıklı yaşıyorsunuz. Bu çok iyi. Böyle devam edin. Diyabet riskini hep düşük tutun. Şişmanlamamaya çalışın. Sigara içmeyin ve sağlıklı beslenin. Her gün en az yarım saat hareket edin.

Puanı 6 ya da daha az olan her 100 kişiden 2'si, şu anda diyabetlidir ya da önümüzdeki 5 yıl içinde diyabet olacaktırlar.

Türk kökenlilerin, diyabet olma riskleri biraz daha yüksektir. Bu nedenle, 3 yılda 1 kere ev doktoruna giderek diyabet testi yaptırın. Doktorunuz kanınızdaki glukoz (şeker) miktarını ölçer. www.kijkopdiabetes.nl adresli İnternet sitemizde diyabet olmamak için neler yapmanız gerektiğini okuyabilirsiniz. Diyabetinizin olup olmadığını kesin bilmiyorsanız, ev doktorunuza gidin.

Puanınız 7, 8 ya da 9 mu?

Çok dikkatli olun! Sizde diyabet riski biraz yükselmiş. Diyabet çok ciddi bir hastalıktır. Diyabeti önleyebilirsiniz. Nasıl mı? Sağlıklı yaşayarak. Fazla kilo almamaya çalışın. Ve, her gün en az yarım saat hareket edin. Sigara içmeyin ve sağlıklı beslenin. Sayfa 9 ve 10'da neler yiyebileceğinizi okuyabilir ve hareket etmekle ilgili tavsiyeler bulabilirsiniz. Çoğu zaman yorgun musunuz? Sık sık idrar yapıyor musunuz? Ya da çok sık susuyor musunuz? O halde, emin olmak için ev doktorunuza gidin.

Puanı 7, 8 ya da 9 olan her 100 kişiden 10'u, şu anda diyabetlidir ya da önümüzdeki 5 yıl içinde diyabet olacaktırlar.

Dikkat: Türk kökenlilerin diyabet olma riskleri, Hollandalılara oranla biraz daha yüksektir. Eğer puanınız 7, 8 ya da 9 ise ev doktorunuza gitmenizi tavsiye ediyoruz. Doktor sizde diyabet olup olmadığını, ya da diyabet riskinin yüksekliğini görebilir. Ev doktorunuzun her 3 yılda bir, size diyabet testi yapmasına özen gösterin. www.kijkopdiabetes.nl adresli internet sitemizde, diyabet hastası olmamak için neler yapmanız ve yapmanız gerektiğini okuyabilirsiniz. Diyabetinizin olup olmadığını kesin bilmiyorsanız, ev doktorunuza gidin.

Puanınız 10 ya da daha mı fazla?

Bu durumda çok çok dikkatli olmalısınız. Sizde diyabet olma ihtimali hayli yüksek. Bu puanı doktorunuza danışmakla iyi edersiniz. Doktorunuz kanınızdaki glukoz (şeker) miktarını ölçer. Doktor, sizde diyabet olup olmadığını ya da diyabet riskinizin yüksekliğini görür. Ev doktorunuz size yardımcı olabilir ama kendiniz de bunu yanındabirçok şey yapabilirsiniz. Daha sağlıklı yaşamaya çalışın. Sigara içmeyin ve sağlıklı beslenin. Aşırı ağır olmamaya çalışın. Günde en az yarım saat hareket edin.

Puanı 10'dan fazla olan her 100 kişiden 20'si şu anda diyabetlidir, ya da önümüzdeki 5 yıl içinde diyabet hastası olacaktırlar. www.kijkopdiabetes.nl adresli İnternet sitemizde, diyabet hastası olmamak için neler yapmanız gerektiğini okuyabilirsiniz.

www.kijkopdiabetes.nl adresli İnternet sitemizde, diyabet hastası olmamak için neler yapmanız gerektiğini okuyabilirsiniz. Diyabetinizin olup olmadığını kesin bilmiyorsanız, ev doktorunuza gidin.

Kendiniz neler yapabilirsiniz?

Ağırsanız, zayıflamanız gerekir. Birkaç kilo bile vermek sağlığınız için iyidir. Sadece yediğiniz miktar önemli değildir, ne yediğinize de özellikle dikkat etmeniz gerekir. Sayfa 9'da neler yiyebileceğinizi okuyabilirsiniz.

Hareket etmenin de yardımı olur. Her gün yarım saat ya da daha fazla hareket edin. Spor yapmaya başlayabilirsiniz. Ama yürümek ya da bisiklete binmek de yeterlidir. Sayfa 9'da hareket etmekle ilgili daha fazla bilgiler bulabilirsiniz.





Meryem'in öyküsü Meryem ve kocası

Meryem 51 yaşında. Evli ve dört çocuğu var. En küçük çocuğu 14, en büyüğü ise 22 yaşında. Meryem düzenli olarak ev doktoruna gidiyor.

"Düzenli olarak gidiyorum çünkü, annem ve iki teyzem diyabet hastası. Yani diyabet bizim ailede var. Onun için bende de olma şansı yüksek. Ev doktoruna gidiyorum ve düzenli olarak kontrol oluyorum. Çünkü, bende diyabet varsa, hemen öğrenmek istiyorum. Bu çok önemli. Çünkü, diyabetle savaşmaya ne kadar erken başlarsan, o kadar iyi."

"Diyabet olmamaya da dikkat ediyorum. Sağlıklı beslenmenin ve hareket etmenin ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Buna da özellikle dikkat ediyorum. Eskiden alışverişe arabayla giderdim. Şimdi bisikletle gidiyorum. Sonra, her sabah kahvaltımı yapmaya da özen gösteriyorum. Çünkü düzenli yemenin de çok faydası oluyor."

Meryem'in kocası

Ahmet, Meryem'in kocası. Bir ekmek fabrikasında çalışıyor. Her öğle paydosunda, yarım saat yürüyüş yapıyor. Bunu, iki iş arkadaşıyla birlikte yapıyor. "Lezzetli yemekler yemeyi çok seviyorum. O nedenle biraz kilo aldım. Daha fazla hareket ederek zayıflamak istiyorum. Meryem'in ailesinde, diyabetin yol açtığı sıkıntıları görüyorum. Onun için daha sağlıklı yaşayarak, diyabeti önlemek istiyorum."

Siz de yüksek diyabet riskini önlemek istemez misiniz?

O halde, daha sağlıklı yaşamaya çalışmalısınız. www.kijkopdiabetes.nl adresli İnternet sitesinde, daha sağlıklı bir yaşam biçimi ile ilgili bilgiler bulabilirsiniz. Buradan kişisel tavsiyeler de alabilirsiniz. Böylelikle, hemen daha sağlıklı yaşamaya başlayabilirsiniz.



Kees'in öyküsü Kees testi uyguladı

Bu beyin adı Kees. 56 yaşında. Eşyle birlikte Rotterdam'da oturuyor. İki kızı ve iki torunu var. Kees diyabetli. Doktorunun bu hastalığı kendinde nasıl teşhis ettiğini anlatıyor.

"Geçen yıldı, yaz aylarındaydık. Bir süredir kendimi pek iyi hissetmiyordum. Sürekli susuyordum ve boğazımda bir kuruluk vardı. Ben bunu sıcak havalardan sandım. Çok da yorgundum. Eşimle biraz bisiklete binmek üzere dışarı çıktık. 10 dakika sonra yoruldum. Bunun da yaşımdan ötürü olduğunu sanıyordum. Ta ki, eşim bana "şimdi risk testi yapacaksın" diyene kadar. Test sonuçlarından bende yüksek risk olduğu görüldü. O nedenle bana ev doktoruna gitme tavsiyesi verildi."

"Doktor anlattıklarımı dinledi. Bana sorular sordu, beni muayene etti. Tansiyonumu yüksek buldu. Sonra tartıya çıkmamı istedi. 90 kilo. Biraz kan aldı. Sonra da bende diyabet olduğunu söyledi. İrkildim birden. Gerçekten hasta olduğumu sanmıyordum. Üstelik diyabetin de ne olduğunu tam olarak bilmiyordum."

Ev doktoru ne diyor?

Doktor de Vries, Kees'in ev doktoru. Diyabetin ne olduğunu anlatıyor. "Diyabete şeker hastalığı da denir. Diyabetlerin kanında çok fazla şeker vardır. Kandaki bu şekere glukoz da denir. Yemek yersen, kana glukoz karışır. Kan, glukozu vücuttaki bütün hücrelere taşır. Ama glukoz kendiliğinden hücrelere giremez. Bunun için kanda bir başka madde de olmalıdır. Bu maddeye insülin denir. İnsülin hücreleri açar. Böylece glukoz da hücrelerin içine girebilir. Hücrelerin içinde glukoz yakılır. Bunun sonucunda da, bünye ihtiyacı olan enerjiyi alır."

"Diyabet olan birinde, bünye insülin yapamaz ya da çok az yapar. Bu nedenle de glukoz hücrelere giremez ya da yeterince giremez. Vücut da az enerji almış olur. Kees de bu yüzden kendini yorgun hissediyordu. Vücut yeterli miktarda enerji alamıyordu."

"İki tip diyabet vardır: tip 1 ve tip 2. Hollanda'da insanların çoğunda tip 2 diyabet vardır. Kees'in diyabeti de tip 2. Değişik tip diyabetlerle ilgili bilgiyi, bu broşürün ilerideki sayfalarında bulabilirsiniz."

Diyabetli insanları iyileştirmek mümkün mü?

"Hayır, çünkü diyabetin tedavisi yoktur. Ama insanlara yardımcı olabilirim. Bazen ilaçlar yardımcı olur. Örneğin Kees'e, kanında fazla glukoz (şeker) oluşmaması için, ilaç verdim."

"Ama en önemli olan da, ilaç değildir. Hastanın kendisi de birçok şeyler yapabilir. Kees'e bakın. Sağlıklı yaşıyor. Zayıfladı ve yediklerine çok dikkat ediyor. Hareket etmek de çok önemli. Herkes, her gün en az yarım saat hareket etmeli. Diyabetli olmayanlar da."

Diyabet önenebilir mi?

"Bazen diyabet önenebilir. Örneğin sağlıklı beslenerek ve eğer hasta şişmansa, zayıflayarak. Birkaç kilo vermenin bile epey yararı vardır. Hareket etmenin de büyük önemi vardır. Her gün yarım saat kadar hareket etmeye çalışın. Hemen spora başlamanız gerekmigar. Yürüyüş yapmak ya da bisiklete binmek de iyidir. Merdiven çıkmak da hareket etmektir, bahçede iş yapmak ve dans etmek de. Sigara içmeyin. Ve sağlıklı beslenin: günde 3 öğün; ve fazla yemeyin, yağsız yiyecek."

Sağlıklı beslenme

Sağlıklı bir yaşam herkes için önemlidir. Eğer sizde yüksek diyabet riski varsa, sağlıklı yaşam biçimi daha da önem kazanır. Nelere dikkat edebilirsiniz? Sağlıklı yiyecek ve fazla yemeyin. Ne kadar yiyecek ve içeceğe ihtiyacınız vardır?

20 ile 50 yaşları arasında mısınız?

Her gün yiyip içmeniz gerekenler ve miktarları:

- 8-12 bardak (1½ litre), örneğin su, şekersiz çay, şekersiz kahve ya da şekersiz meşrubat içmelisiniz. En az 2 büyük ya da 3 küçük bardak (400 ml.) yağsız veya yarı yağlı süt ya da ayran için.
- 5-7 dilim kaba tahıl unundan yapılmış ekme (volkorenbrood), üstüne biraz (diyet) halvarini sürebilirsiniz.
- 1 dilim 20+ ya da 30+ peynir (20 gram).
- 1-2 dilim yağsız et, örneğin, rozbif, tavuk ya da hindi sığuş dilimi.
- 2 porsiyon meyve, örneğin elma, armut, portakal, mandalina.
- 3-5 patates (150 - 250 gram) ya da 3-5 servis kaşığı pişmiş pirinç, bulgur, makarna ya da baklagiller (örneğin kuru fasulye, bezelye ya da mercimek).

- 4 servis kaşığı sebze ya da salata (200 gram).
- Bir parça yağsız et (75 - 100 gram), balık (haftada 1 - 2 kez) tavuk, hindi ya da yumurta (haftada en fazla 3 tane).
- Et veya patatesleri kızartmak için 1 çorba kaşığı (diyet) margarini, sıvıyağ ya da sıvı kızartma yağı.

Yaşınız 50'nin üzerinde mi?

O halde daha az ekme ve patates yemeli ve daha çok süt içmelisiniz, şöyle:

- 4-6 dilim kaba tahıl unundan yapılmış ekme (volkorenbrood)
- 3-4 patates (150 - 200 gram) ya da 3-4 servis kaşığı pişmiş pirinç, bulgur, makarna ya da baklagiller (kuru fasulye, bezelye ya da mercimek gibi).
- 3 bardak yağsız veya yarı yağlı süt ve süt ürünleri (500 ml).

Yaşınız 70'in üzerinde mi?

Yaşınız 70'in üzerindeyse, yiyeceklerinizden bir patates ve bir dilim ekme azaltmalısınız.

Sağlıklı hareket etmek

Sağlıklı kalabilmek için hareket etmenin çok önemi vardır. Her gün yarım saat ya da daha fazla hareket etmeye çalışın. Zayıflamak mı istiyorsunuz? O halde her gün bir saat ya da daha fazla hareket etmeniz gerekir.

Birçok insan çok az hareket eder. Çünkü örneğin, işyeri ya da evlerinde bütün vakitlerini bilgisayarın önünde oturarak geçirirler. Ve bir yere yürüyerek gitmek yerine, kolay olduğu için araba ya da otobüsle giderler.

Spor da yapabilirsiniz ama bu çok da gerekli değildir. Yürümek, bisiklete binmek, yüzme iyidir. Ama başka türlü hareketler de seçebilirsiniz. Örneğin asansör yerine merdiveni kullanın. Arabanız yerine bisiklete binin. Otobüse binerseniz, bir durak önceden inin ve geri kalan mesafeyi yürüyün.

Sağlıklı bir şekilde hareket edip etmediğinizi kendiniz de kontrol edebilirsiniz. Normalden daha hızlı nefes alıyorsanız, sağlıklı hareket ediyorsunuz demektir. Çok fazla terlemeniz gerekmez.

Hareket etmede devamlılığı nasıl sağlayabilirsiniz?

- Bir arkadaşınızla sözleşin. Ya da bir (spor) derneğe gidin. Birlikte yürüyüşe çıkın, bisiklete binin ya da spor yapın. Haftanın belirli bir gününü buna ayırın. Birlikte daha kolay dayanabilirsiniz.
- Belirli bir saat seçin. Örneğin sabahları işinize bisikletle gidin ve öğleden sonraları yarım saatlik bir yürüyüş yapın.
- Semtinizde ne gibi organizasyonların olduğunu öğrenebilmek için, belediye, çevre evi ya da yaşlılar kurumuyla görüşün.

İki tip diyabet

İki tip diyabet vardır: tip 1 ve tip 2. Tip 1 diyabette, bünye artık hiç insülin yapmaz. Bunun nedenini henüz bilmiyoruz. Glukoz kanda kalır. Hücrelere girebilmesi için vücuda dışarıdan insülin enjekte edilmelidir. Tip 1 diyabete her yaşta yakalanmak mümkündür. Ama insanların çoğu genç yaşlarda tip 1 diyabet olurlar.

Tip 2 diyabette ise, bünye insüline karşı artık hassas değildir. Bu nedenle bünyenin istediği kadar insülin üretmez. Hücreler de insüline karşı iyi etkide bulunmazlar. Böylelikle, glukoz kanda kalır. Genellikle tip 2 diyabeti olan insanlarda yüksek tansiyon da vardır. Kanlarında da yüksek kolesterol görülür. Bu tip diyabete her yaşta yakalanmak mümkündür. Ancak tip 2 diyabet özellikle 45 ve daha yaşlı insanlarda görülür. Bunun yanı sıra fazla kilolu insanlarda da olabileceği gibi, Türk, Fas ya da Hindistan kökenlilerde de sıkça görülmektedir.

www.kijkopdiabetes.nl adresli internet sitesinde, nasıl daha sağlıklı yaşayabileceğinizi okuyabilirsiniz. Kişisel tavsiyeler de alabilirsiniz.

Böylelikle, hemen daha sağlıklı yaşamaya başlayabilirsiniz!

Diyabet'e Dikkat kampanyası, Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) tarafından, het Voedingscentrum, het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) ve het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) ile işbirliği içinde, ZonMw.'nin parasal desteği ile gerçekleştirilmektedir.



Adres: p/a Nederlandse Diabetes Federatie
Stationsplein 139 3818 LE Amersfoort
Tel. 033 448 08 45 (p.tesi – Cuma günleri aras)
E-mail: info@kijkopdiabetes.nl

De diabetes risicotest is ontwikkeld met subsidie van het Diabetes Fonds.



Onderstaande organisaties hebben een bijdrage geleverd aan de drukkosten van deze folder:

Pfizer richt zich met name op de ontwikkeling en productie van innovatieve geneesmiddelen. Daarnaast wil Pfizer bijdragen aan een kwalitatieve en toegankelijke gezondheidszorg. Dat doen we onder meer met disease management-programma's (o.a. op het gebied van diabetes), voorlichting aan patiënten, nascholingsprogramma's via Pfizer Partners in Practice en door in contact te treden met diverse partijen in de zorg. Voor meer informatie: www.pfizer.nl en www.pfizerforum.nl



CZ Actief in Gezondheid is een landelijke zorgverzekeraar met ruim 2 miljoen verzekerden. Zij zet zich in voor de beste diabeteszorg en biedt op haar internetsite een schat aan medische informatie over het voorkomen én leven met diabetes. CZ heeft ook een diabetespas ontwikkeld, waarin mensen met diabetes online alle gegevens kunnen bijhouden die belangrijk zijn voor hun behandeling. Het gebruik van een diabetespas wordt aangeraden door de Nederlandse Diabetes Federatie.

