

**Federazione delle associazioni
dei pazienti diabetici in Slovenia**
Kamniška ulica 25, 1000 Lubiana, Slovenia
Email: sloda@siol.net
www.diabetes-zveza.si
Data: 21/11/2020
Anno scolastico 2020/2021



Articolo 26 del regolamento del concorso
2. La medaglia d'argento viene assegnata al concorrente che nel concorso nazionale ottiene da 32 a 36 punti.
3. La medaglia d'oro viene assegnata al concorrente che nel concorso nazionale ottiene 37 o più punti.

**SCHEMA DI VALUTAZIONE
SCUOLA SECONDARIA DI
SECONDO GRADO**

22° concorso nazionale
Informazione sul diabete

Cari giovani concorrenti, un cordiale saluto.

Siamo lieti che voi giovani siate interessati a uno stile di vita sano e alla lotta contro il diabete.

Nel corso della vostra vita, e mentre vi prendete cura della vostra salute, lasciatevi guidare dalle nozioni su cause, decorso, conseguenze di questa malattia, per vivere in maniera sempre più sana.

Vi auguriamo di aver successo in questo concorso.

Robert Gratton, presidente
Federazione delle associazioni dei pazienti diabetici in Slovenia

Nome e cognome del concorrente, in stampatello:

Scuola primaria: _____

Totale dei punti ottenuti: _____

Il totale dei punti è 40.

Esaminatore: _____

(Nome e cognome leggibili e firma)

Nota: Le espressioni "concorrente", "alunno", "amico"... valgono per entrambi i sessi.

ISTRUZIONI PER LO SVOLGIMENTO

Le domande sono 40, con quattro possibilità di risposta. La risposta esatta è una sola. Tutte le domande sono numerate in sequenza.

Hai 45 minuti a disposizione per rispondere.

Fai attenzione a come rispondi e **leggi attentamente la domanda.**

Cerchia la lettera davanti alla risposta che ritieni esatta.

Se hai cerchiato più risposte, la tua risposta ottiene 0 P (zero punti).

Se hai cerchiato una sola risposta, ed è quella esatta, ti viene assegnato 1 P (un punto).

Se hai commesso un errore, contrassegna in maniera chiara la risposta esatta. Contrassegna con una X la risposta sbagliata e apponi la tua firma davanti alla lettera della risposta esatta.

Buona fortuna!

Al termine del concorso si prega di partecipare al sondaggio, a questo link:

<https://www.1ka.si/a/305834>

AstraZeneca 
Young Health Programme
A global community investment initiative

Zala


novo nordisk®

 **F** FUNDACIJA ZA
FINANCIRANJE
INVALIDSKIH IN
HUMANITARNIH
ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI

**Concorso nazionale Informazione sul diabete per le SCUOLE
SECONDARIE DI SECONDO GRADO, 21/11/2020**

Totale punti	Punti ottenuti
--------------	----------------

1. Quali pesci sono più adatti per chi è affetto da diabete?

- a) Merlano, squalo, anguilla, cavedano, carpa.
- b) Alici, tonno, orata, sogliola.
- c) Pesce di mare: sardina, salmone e occasionalmente trota d'acqua dolce.
- d) Il pesce non è importante nella dieta delle persone con il diabete.

1	
---	--

2. Le patate bollite sono più sane di quelle fritte nell'olio?

- a) Sì, perché le patate lesse hanno un indice glicemico (IG) inferiore.
- b) Sì, quando le patate lesse vengono preparate con burro alle erbe.
- c) No, perché le patate vengono fritte nell'olio di colza.
- d) No, perché le patate lesse hanno un IG più alto.

1	
---	--

3. Le fibre alimentari fanno parte di una dieta sana perché...

- a) gli alimenti con fibre sono economici.
- b) hanno un effetto benefico sul metabolismo.
- c) rilasciano il grasso corporeo.
- d) abbassano il livello di zucchero nel sangue, con l'espulsione del glucosio attraverso i reni.

1	
---	--

4. Qual è la caratteristica della fibra alimentare?

- a) Provoca un aumento della glicemia subito dopo l'ingestione.
- b) È un carboidrato semplice.
- c) Regola la velocità di digestione.
- d) Non contiene sostanze protettive.

1	
---	--

5. Quali sono gli effetti del sale nel nostro corpo?

- a) Rallenta la frequenza cardiaca.
- b) Abbassa la pressione sanguigna.
- c) Regola la funzione renale.
- d) Aumenta la pressione sanguigna.

1	
---	--

6. Quali nutrienti contengono i pesci?

- a) Sono ricchi di fibre, vitamine e grassi.
- b) Sono ricchi di minerali e vitamine, oltre che di proteine e fibre.
- c) Sono ricchi di proteine, vitamine e acidi grassi omega-3.
- d) Sono ricchi di proteine, grassi e carboidrati.

1	
---	--

7. Quali sono i segni della malattia parodontale?

- a) Gengive sanguinanti e gonfie, denti sensibili, gengive ritirate - i denti sembrano più lunghi, alitosi e cattiva percezione del gusto, formazione di spazi interdentali, malocclusione dentale.
- b) Perdita dei denti, che inizia lentamente con il ritirarsi delle gengive, poi i denti iniziano a muoversi finché cadono.
- c) Comparsa di macchie bianco-giallastre sui denti.
- d) Bruciore quando ci si lava i denti, unico sintomo che annuncia che qualcosa non va.

1	
---	--

8. Quanti minuti al giorno di attività fisica da moderatamente intensa a molto intensa sono consigliati ai bambini o adolescenti con diabete controllato?

1	
---	--

- a) L'attività fisica per i bambini diabetici non è consigliata.
- b) Almeno 60 minuti al giorno.
- c) Al massimo 40 minuti al giorno, oltre potrebbe risultare nocivo.
- d) Al massimo 20 minuti al giorno, oltre non ha effetti positivi sulla salute.

9. Per migliorare la capacità aerobica, l'intensità dell'esercizio dovrebbe essere pari a...

1	
---	--

- a) 50-85% della VO₂max.
- b) 60-90% della VO₂max.
- c) 70-95% della VO₂max.
- d) L'importante è pensare al movimento.

10. Quando si utilizza il metodo Karvonen, è meglio usare la FCmax calcolata, oppure la FCmax misurata?

1	
---	--

- a) È meglio usare la FCmax calcolata.
- b) È meglio usare la FCmax misurata.
- c) Non è importante quale valore della FCmax viene utilizzato.
- d) È preferibile utilizzare il valore medio tra la FCmax calcolata e quella misurata, se i due valori non sono uguali.

11. Quanto peso sostiene chi fa esercizio immerso nell'acqua fino all'altezza del collo?

1	
---	--

- a) 30% del proprio peso.
- b) 10% del proprio peso.
- c) 45% del proprio peso.
- d) 110% del proprio peso.

12. Esistono più metodi di esercizio per aumentare o mantenere la mobilità?

1	
---	--

- a) No.
- b) No, perché sviluppiamo sempre mobilità.
- c) Esistono solo due metodi molto simili.
- d) Sì.

13. Il consumo di energia è maggiore...

1	
---	--

- a) praticando yoga rispetto all'allenamento a circuito.
- b) camminando rispetto al giardinaggio.
- c) nell'allenamento a circuito rispetto allo yoga.
- d) facendo giardinaggio rispetto al camminare.

14. Che cosa è la DAHS?

1	
---	--

- a) Sezione diabetica adrenalino-umorale.
- b) Composto diabetico adrenalino-ipoglicemico.
- c) Sindrome diabetica iperbarica dell'acidosi.
- d) Sindrome diabetica iperosmolare non chetotica.

15. Quali sono i benefici di un regolare esercizio di resistenza?

1	
---	--

- a) Perdita di peso, obiettivo principale per cui ci sottoponiamo a tale esercizio.
- b) Abbassa i livelli di glucosio nel sangue, migliora il funzionamento del sistema cardiovascolare, respiratorio e muscolo-scheletrico, influisce anche sul peso corporeo, migliora il nostro benessere.
- c) Aumenta i livelli di glucosio nel sangue, migliora il funzionamento del sistema cardiovascolare, aumenta il volume muscolare, ha un effetto sul peso corporeo e, in generale, migliora il nostro benessere.
- d) Movimenti del corpo più coordinati nello spazio e nel tempo.

16. Come misurare da soli la nostra frequenza cardiaca?

1	
---	--

- a) Posizioniamo due dita (indice e medio) sull'arteria brachiale (dove possiamo sentire il polso), quindi contiamo i battiti (ad esempio 30 secondi, poi moltiplichiamo il risultato per 2 per ottenere la cifra finale, che è il numero di battiti al minuto).
- b) Posizioniamo tre dita (indice, medio e pollice) su una qualsiasi vena, sentiamo il polso e contiamo i battiti (ad esempio 20 secondi, moltiplichiamo il risultato per 3 per ottenere la cifra finale, che è il numero di battiti al minuto).
- c) Posizioniamo tre dita (indice, medio e anulare) sull'arteria carpale (lato interno del polso), sentiamo il polso e contiamo i battiti (ad esempio 30 secondi, quindi moltiplichiamo il risultato per 2 per ottenere la cifra finale, che è il numero di battiti al minuto).
- d) Posizioniamo un dito (preferibilmente l'indice) sull'arteria carpale (lato interno del polso), sentiamo il polso e contiamo i battiti (sempre esattamente 60 secondi per ottenere la cifra corrispondente al numero di battiti al minuto).

17. Cosa riduce la sensibilità dei tessuti all'insulina?

1	
---	--

- a) Attività fisica.
- b) Dimagrimento.
- c) Attività fisica e dimagrimento.
- d) Obesità.

18. Poliuria significa...

1	
---	--

- a) aumento della sete.
- b) aumento dell'escrezione urinaria.
- c) fame.
- d) perdita di peso.

19. Qual è il nome dell'ormone che abbassa il livello di zucchero nel sangue?

1	
---	--

- a) Adrenalina.
- b) Glucagone.
- c) Insulina.
- d) Ormone della crescita.

20. Le variazioni della miopia sono dovute a...

1	
---	--

- a) aumento della pressione.
- b) fluttuazione del livello di zucchero nel sangue.
- c) obesità.
- d) occhiali sbagliati.

- 21. Perché è importante che le persone con diabete si sottopongano a esami oculistici regolari?**

1	
---	--
- a) Non sono necessari esami oculistici regolari; il paziente dovrebbe sottoporsi a un esame quando riscontra dei problemi.
b) Al fine di rilevare e trattare tempestivamente la retinopatia diabetica e, così prevenire gravi danni alla vista.
c) Per individuare in tempo i pazienti che hanno bisogno di occhiali nuovi.
d) Per verificare se la condizione degli occhi è invariata rispetto all'esame precedente.
- 22. Uno dei segnali caratteristici della sindrome metabolica è...**

1	
---	--
- a) forte sete.
b) sudorazione.
c) debolezza.
d) aumento della circonferenza addominale (girovita).
- 23. La retinopatia diabetica è la causa più comune di cecità negli esseri umani di età compresa:**

1	
---	--
- a) fra 20 e 75 anni.
b) da 75 anni in su.
c) fra 10 e 20 anni.
d) fra 15 e 20 anni.
- 24. I cambiamenti riscontrabili sulla retina in caso di retinopatia diabetica non proliferante sono:**

1	
---	--
- a) microaneurismi, emorragie, essudati duri.
b) microaneurismi, emorragie, edemi, essudati duri.
c) microaneurismi, emorragie, edemi, essudati duri, neovascolarizzazioni.
d) microaneurismi, neovascolarizzazioni.
- 25. L'obiettivo di ogni bravo infermiere educatore è...**

1	
---	--
- a) assicurare una gestione confortevole del diabete.
b) assicurare una vita sicura e di qualità con il diabete.
c) assicurare una fornitura regolare e ininterrotta di insulina.
d) fungere da collegamento tra il paziente diabetico e il medico.
- 26. Qual è il livello minimo di zucchero nel sangue in presenza del quale possiamo parlare di condizione pericolosa per la vita?**

1	
---	--
- a) 3,8 mmol/l.
b) 6,9 mmol/l.
c) 16,1 mmol/l.
d) 2,5 mmol/l.
- 27. Chi è stata la prima infermiera qualificata slovena?**

1	
---	--
- a) Alenka Bahun.
b) Florence Nightingale.
c) Angela Boškin.
d) Marjeta Vadnu.

- 28. Qual è la regola da seguire nell'esecuzione del test orale di tolleranza al glucosio?**

1	
---	--
- a) Va eseguito al mattino, a stomaco vuoto, dopo 10-16 ore di digiuno.
 b) Va eseguito al mattino, a stomaco vuoto, dopo 8-10 ore di digiuno.
 c) Può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata, a stomaco vuoto, dopo 8-10 ore di digiuno.
 d) Può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata, a stomaco vuoto, dopo 10-16 ore di digiuno.
- 29. Viene diagnosticata una ridotta tolleranza al glucosio se...**

1	
---	--
- a) i valori registrati della glicemia a digiuno sono compresi fra 6,1 e 6,9 mmol/l.
 b) i valori registrati della glicemia secondo OGTT sono compresi fra 6,1 e 6,9 mmol/l.
 c) i valori registrati della glicemia secondo OGTT sono compresi fra 7,8 e 11 mmol/l.
 d) i valori registrati della glicemia secondo OGTT sono compresi fra 6,0 e 7,8 mmol/l.
- 30. Come si trasmette il nuovo coronavirus (SARS-CoV-2)?**

1	
---	--
- a) Solo tramite contatto con il sangue di una persona infetta.
 b) Tramite goccioline salivari (droplet), nel contatto tra persone o superfici infette.
 c) Tramite contatto con le secrezioni di una persona infetta.
 d) Tramite contatto tra persone.
- 31. Alle persone con diabete di tipo 1 che contraggono un'infezione da nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) si consigliano:**

1	
---	--
- a) misurazioni regolari e straordinarie della glicemia.
 b) misurazioni dei chetoni nel sangue.
 c) misurazioni regolari e straordinarie della glicemia e dei chetoni nelle urine o nel sangue.
 d) misurazioni dei chetoni nelle urine.
- 32. Alle persone diabetiche, in caso di grave infezione da nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) che richieda cure ospedaliere...**

1	
---	--
- a) continuiamo a somministrare compresse per la regolazione della glicemia.
 b) lasciamo che la persona gestisca il trattamento da sola.
 c) eseguiamo controlli regolari della glicemia, non adattiamo il trattamento.
 d) eseguiamo controlli regolari della glicemia, introduciamo il trattamento insulinico sotto forma di iniezioni sottocutanee o infusioni di insulina.
- 33. Durante l'epidemia di COVID-19, è importante che i pazienti con diabete...**

1	
---	--
- a) adottino le regole di autoprotezione e isolamento sociale e regolino al meglio il diabete ricevendo ed assumendo i farmaci adatti.
 b) acquistino cibo fresco più volte alla settimana.
 c) ricevano regolarmente un trattamento antidiabetico; il controllo del diabete non è importante.
 d) aumentino le dosi dei medicinali per il diabete, in modo che i livelli di zucchero nel sangue siano nel range dell'ipoglicemia.
- 34. Quali malattie derivanti da danni ai grandi vasi sanguigni sono più comuni nelle persone con diabete?**

1	
---	--
- a) Infarto miocardico, malattia vascolare periferica con amputazione dell'arto, ictus.
 b) Iperglicemia, insufficienza renale e cecità.
 c) Retinopatia con cecità e steatosi epatica.
 d) Insufficienza renale, ipoglicemia e angina.

<p>35. Quale percentuale di pazienti con diabete di tipo 2 soffre di complicazioni cardiovascolari dei grandi vasi sanguigni?</p> <p>a) 9%. b) 54%. c) 27%. d) 25%.</p>	1	
<p>36. Che cos'è il piede diabetico?</p> <p>a) Il piede di un paziente con il diabete. b) Una conseguenza di complicanze del diabete sui nervi (neuropatia periferica) e sui vasi sanguigni (microangiopatia). c) La causa di morte più comune nei pazienti con diabete. d) Una conseguenza di complicanze del diabete sulle unghie e sui piedi.</p>	1	
<p>37. In quale percentuale di donne in gravidanza si manifesta il diabete?</p> <p>a) Circa il 7%. b) Circa il 45%. c) Circa l'1%. d) Circa il 13%.</p>	1	
<p>38. Qual è il cambiamento fondamentale nelle linee guida cardiologiche europee aggiornate per il trattamento del diabete di tipo 2?</p> <p>a) L'enfasi è posta su un trattamento molto più completo dell'individuo e non più sulla malattia stessa. b) Si parla della cura per una corretta gestione del diabete da parte del diabetologo. c) Nelle linee guida compare solo una menzione del diabete, che in precedenza invece era escluso. d) Le linee guida cardiologiche europee riguardano il sistema cardiovascolare, non il diabete.</p>	1	
<p>39. Quali persone con diabete, in base al livello di pericolo, rientrano nel gruppo a rischio cardiovascolare moderato?</p> <p>a) I giovani (sotto i 35 anni con diabete di tipo 1 o sotto i 50 anni con diabete di tipo 2), senza altri fattori di rischio e che soffrono di diabete da meno di dieci anni. b) Le persone anziane che presentano uno dei fattori di rischio e cui è stato diagnosticato il diabete di tipo 2 da almeno 10 anni. c) Le persone con diabete non rientrano nel gruppo a rischio cardiovascolare moderato. d) Le persone con danni agli organi bersaglio e diabete non regolato.</p>	1	
<p>40. Quale anno è stato dichiarato Anno internazionale dell'Infermiere e dell'Ostetrica dall'Organizzazione mondiale della Sanità e dalla Federazione internazionale del diabete?</p> <p>a) 2000. b) 2020. c) 2021. d) 2019.</p>	1	
40		