

Zveza društev diabetikov Slovenije
Kamniška ulica 25, 1000 Ljubljana, Slovenija
E-pošta: sloda@siol.net
www.diabetes-zveza.si
Datum: 21. 11. 2020
Šolsko leto 2020/2021



Člen 26 pravilnika o tekmovanju

2. Srebrno priznanje dobi tekmovalec, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 32 in do vključno 36 točk.
3. Zlato priznanje dobi tekmovalec, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 37 ali več točk.

**TESTNA POLA ZA
OSNOVNO ŠOLO**

22. državno tekmovanje **v znanju o sladkorni bolezni**

Dragi mladi tekmovalci, lepo pozdravljeni.

Veseli smo tako velikega zanimanja vas, mladih, za pridobivanje znanja o zdravem načinu življenja in o sladkorni bolezni.

Na vaši življenjski poti in ob skrbi za zdravje naj vam bo poznavanje vzrokov, poteka in posledic te bolezni napotilo za čim bolj zdrav način življenja.

Veliko uspeha na državnem tekmovanju.

Robert Gratton, predsednik
Zveze društev diabetikov Slovenije

Ime in priimek tekmovalca, tiskano:

Osnovna šola: _____

Skupno število doseženih točk: _____

Vseh točk je 40.

Pregledal: _____

(pregledovalec naj čitljivo napišite ime in priimek in se podpišite.)

Opomba: Izrazi tekmovalec, učenec, prijatelj ... veljajo za oba spola.

NAVODILA ZA REŠEVANJE

Vseh vprašanj je 40 in vsako ima štiri ponujene odgovore. Pravilen je samo en odgovor. Vsa vprašanja so zaporedno oštevilčena.

Za reševanje imaš na voljo 45 minut časa.

Pri reševanju bodi pozoren in **natančno preberi vprašanje**.

Obkroži črko pred tistim odgovorom, za katerega meniš, da je pravilen.

Če si obkrožil več odgovorov, se tvoj odgovor točkuje z 0 T (nič točkami).

Če si obkrožil samo en, pravilni odgovor, se tvoj odgovor točkuje z 1 T (eno točko).

Če se zmotiš, jasno označi pravilni odgovor. Napačen odgovor označi z X pred črko, pri pravilno obkroženem pa se pred črko odgovora podpiši.

Želimo ti veliko uspeha!

Prosimo te, da po tekmovanju izpolniš anketo na tej povezavi:

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


AstraZeneca
Young Health Programme
A global community investment initiative


Zala


novo nordisk®


FUNDACIJA ZA
FINANCIRANJE
INVALIDSKIH IN
HUMANITARNIH
ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI

Državno tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni za OSNOVNE ŠOLE, 21. 11. 2020

Vseh točk	Osvojene točke
-----------	----------------

1. Kako vpliva aerobna telesna dejavnost na raven glukoze pri osebi s sladkorno boleznijo?

1	
---	--

- a) Ni spremembe ravni glukoze v krvi.
- b) Ohrani enako raven glukoze v krvi.
- c) Zniža raven glukoze v krvi.
- d) Zmanjša se občutljivost celic na inzulin.

2. Zakaj je količina mišične mase za osebe s sladkorno boleznijo pomembna?

1	
---	--

- a) Ker manj mišične mase lažje zniža raven glukoze v krvi kot več mišične mase.
- b) Ker več mišične mase lažje zniža raven glukoze v krvi kot manj mišične mase.
- c) Za osebe s sladkorno boleznijo količina mišične mase ni pomembna.
- d) Količina mišične mase ne more vplivati na raven glukoze v krvi.

3. Kaj je Borgova lestvica napora?

1	
---	--

- a) To je lestvica uteži, primernih za vadbo oseb s sladkorno boleznijo.
- b) To je lestvica, po kateri lahko oseba s sladkorno boleznijo sama subjektivno oceni svoj napor.
- c) To je lestvica ocenjevanja ravni sladkorja v krvi.
- d) To je lestvica planinskih poti, ki so primerne za osebe s sladkorno boleznijo.

4. Če ima oseba s sladkorno boleznijo pred začetkom športne vadbe raven krvnega sladkorja 13,9 mmol/l ali več:

1	
---	--

- a) Je športna vadba priporočljiva, vendar naj bo 5 % manj intenzivna kot normalno.
- b) Raven krvnega sladkorja pred športno vadbo ni pomembna, pomembna je samo na koncu vadbe.
- c) Športna vadba je vedno priporočljiva.
- d) Športne vadbe ne sme izvajati.

5. Katere aktivnosti naj bo v dnevu čim manj?

1	
---	--

- a) Hoje.
- b) Gledanja TV.
- c) Igranja nogometa.
- d) Hoje po stopnicah.

6. Kaj pomeni izraz pasivna gibljivost?

1	
---	--

- a) Da med vadbo gibljivosti ne mislimo na nič.
- b) Da si za doseg amplitude giba pomagamo s svojimi mišicami.
- c) Da si za doseg amplitude giba pomagamo z zunanjo silo.
- d) Da pri vadbi uporabljamo zamahe in zasuke.

- 7. Vadba koordinacije in ravnotežja je najpomembnejša vadba za osebe s sladkorno boleznijo.**

1	
---	--
- a) Da.
b) Da, ampak samo, če jo izvaja oseba z dobrim ravnotežjem.
c) Ne.
d) Ne, ker pri vadbi koordinacije in ravnotežja porabimo preveč energije.
- 8. Ali morajo osebe s sladkorno boleznijo ustni higieni posvečati več pozornosti?**

1	
---	--
- a) Da, če želijo uspešno obvladovati sladkorno bolezen in obdržati zdrava usta.
b) Ne, sladkorna bolezen in parodontalna bolezen nista povezani.
c) Prav toliko pozornosti kot tisti, ki nimajo sladkorne bolezni.
d) Nikakor ne.
- 9. Katera mastna živila so priporočljiva v prehrani osebe s sladkorno boleznijo?**

1	
---	--
- a) Mastne morske ribe.
b) Dušeno mastno meso.
c) Zaseka.
d) Hrenovke.
- 10. kateri vir maščob je najbolj priporočen?**

1	
---	--
- a) Piščančja koža.
b) Hladno stiskana rastlinska olja.
c) Pašteta.
d) Ocvrt sir.
- 11. Katere ribe so za osebo s sladkorno boleznijo najbolj primerne?**

1	
---	--
- a) Bele morske ribe: orada, morski list, brancin, kovač.
b) Modre morske ribe: romb, mečarica, tuna, sardele.
c) Sladkovodne ribe: sulec, smuč, ščuka, klen in jeseter.
d) Morske ribe: sardela, losos in občasno tudi sladkovodna postrv.
- 12. katero živilo izmed naštetih je primerno za osebo s sladkorno boleznijo?**

1	
---	--
- a) Francoski rogljič.
b) Pečeno kvašeno testo.
c) Ajdov kruh.
d) Beli kruh.
- 13. Ali je prehransko dopolnilo vrsta zdravila?**

1	
---	--
- a) Da.
b) Ne.
c) To je odvisno od vrste prehranskega dopolnila.
d) Le v Evropski uniji.

- 14. V kateri skupini živil najdemo kompleksne ogljikove hidrate?**

1	
---	--
- a) V maščobah.
b) V mesu.
c) V testeninah.
d) V sirih.
- 15. Kateri mlečni izdelek je najprimernejši?**

1	
---	--
- a) Polnomastni sir.
b) Kisla smetana, ki vsebuje 18 % maščobe.
c) Alpsko mleko, ki vsebuje 3,2 % maščobe.
d) Jogurt, ki vsebuje 1,3 % maščobe.
- 16. Katera izmed spodaj naštetih živil so vsa beljakovinska živila?**

1	
---	--
- a) Puranje meso, skuša, sojin tofu.
b) Sir, soja, pira.
c) Puranje meso, ribe, pira.
d) Soja, čičerika, riž.
- 17. Pektini, celuloza, hemi celuloza in lignini so ...**

1	
---	--
- a) enostavni sladkorji.
b) sestavljeni sladkorji.
c) prehranske vlaknine.
d) beljakovine z visoko biološko vrednostjo.
- 18. Gestacijski diabetes je drugi izraz za ...**

1	
---	--
- a) mladostno sladkorno bolezen.
b) nosečnostno sladkorno bolezen.
c) starostno sladkorno bolezen.
d) sindrom X.
- 19. Kateri ukrep je v primeru trde kože na petah pri osebah s sladkorno boleznijo neprimeren?**

1	
---	--
- a) Mazanje z mastno kremo.
b) Odstranjevanje s strgalom.
c) Mehčanje s posebnimi kemičnimi sredstvi za trdo kožo.
d) Primerna obutev.
- 20. Kako strokovno imenujemo bolezni srca in ožilja?**

1	
---	--
- a) Polidipsija.
b) Kardiovaskularna obolenja.
c) Retinopatija.
d) Pankreatitis.
- 21. Vse osebe s sladkorno boleznijo naj bi imele redni očesni pregled ...**

1	
---	--
- a) enkrat na leto, po potrebi tudi pogosteje.
b) enkrat na leto, pogosteje ni potrebno.
c) le v primeru težav z očmi.
d) vsak mesec.

- 22. Prve vidne spremembe na očesnem ozadju pri diabetični retinopatiji so ...**

1	
---	--
- a) trdi eksudati.
b) krvavitev v steklovino.
c) mikroanevrizme.
d) neovaskularizacije.
- 23. Diabetično retinopatijo ima približno ...**

1	
---	--
- a) polovica oseb s sladkorno boleznijo.
b) tretjina oseb s sladkorno boleznijo.
c) četrtnina oseb s sladkorno boleznijo.
d) petina oseb s sladkorno boleznijo.
- 24. Ob pregledu vida pri očesnem zdravniku testiramo vidno ostrino s pomočjo ...**

1	
---	--
- a) posebnih tábel, na katerih so črke, številke ali znaki različnih velikosti.
b) posebne kamere.
c) posebnih tábel, na katerih so pike različnih barv.
d) z vprašalnikom.
- 25. Zakaj mora oseba s sladkorno boleznijo pred umivanjem nog vedno preveriti temperaturo vode?**

1	
---	--
- a) Da ne bi prišlo do podhladitve.
b) Ker ima okvarjene živce in slabše zaznava temperaturo vode.
c) Ker ima okvarjene majhne in velike žile in slabše zaznava temperaturo vode.
d) Ker ga je tako naučila medicinska sestra edukatorka.
- 26. Edukacija je proces, ki osebi s sladkorno boleznijo zagotavlja ...**

1	
---	--
- a) kakovostno življenje s sladkorno boleznijo.
b) varno življenje, kadar medicinske sestre edukatorke ni zraven.
c) pridobivanje znanja, da oseba s sladkorno boleznijo ne rabi pomoči zdravnika.
d) osamosvojitve in popoln nadzor nad sladkorno boleznijo.
- 27. Kdaj izvajamo oralni glukozni tolerančni test?**

1	
---	--
- a) Zjutraj, med 7. in 9. uro.
b) Kadar koli v dnevu.
c) Zjutraj, med 9. in 12. uro.
d) Kadar koli po zajtrku, vendar pred 12. uro.
- 28. Diagnozo sladkorne bolezni postavimo, če ...**

1	
---	--
- a) izmerimo vrednosti glukoze v krvi na tešče nad 6,1 mmol/l.
b) izmerimo vrednosti glukoze v krvi na tešče pod 7,0 mmol/l.
c) izmerimo vrednosti glukoze v krvi 2 h po OGTT pod 7,6 mmol/l.
d) izmerimo vrednosti glukoze v krvi po OGTT nad 11,1 mmol/l.

- 29. Oseba, okužena s covidom-19, v povprečju okuži ...**

1	
---	--
- a) 1 do 2 zdravi osebi.
b) 2 do 3 zdrave osebe.
c) 3 do 4 zdrave osebe.
d) 4 do 5 zdravih oseb.
- 30. Kako potrdimo okužbo z novim koronavirusom (SARS-CoV-2)?**

1	
---	--
- a) Z mikrobiološko preiskavo.
b) S preiskavo telesnih izločkov.
c) S preiskavo krvnega sladkorja.
d) Potrditev okužbe še ni možna.
- 31. Osebe s sladkorno boleznijo, ki se zdravijo z inzulinom, med epidemijo covid-19 ...**

1	
---	--
- a) redno izvajajo meritve krvnega sladkorja.
b) ne potrebujejo meritev krvnega sladkorja.
c) opravljajo meritve krvnega sladkorja le v primeru hipoglikemij.
d) opravljajo meritve krvnega sladkorja le v primeru povišanih vrednosti.
- 32. Kateri so dejavniki tveganja, ki pospešujejo nastanek bolezni srca in ožilja?**

1	
---	--
- a) Znižana raven krvnih maščob.
b) Znižana raven krvnega sladkorja.
c) Telesna dejavnost.
d) Zvišana raven krvnih maščob, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost.
- 33. Katere bolezni, ki so posledica okvare velikih žil, so pogostejše pri osebah s sladkorno boleznijo?**

1	
---	--
- a) Možganska kap in srčni infarkt.
b) Hiperglikemija.
c) Retinopatija.
d) Ledvična bolezen.
- 34. Kako lahko oseba s sladkorno boleznijo zmanjša ogroženost za nastanek bolezni srca in ožilja?**

1	
---	--
- a) Z uživanjem sladkih pijač in manj sladkih prigrizkov.
b) S spremembo življenjskega sloga, rednim gibanjem in z zdravili.
c) Z uživanjem prehranskih dopolnil za preprečevanje srčno-žilnih bolezni.
d) Z uživanjem gaziranih pijač brez sladkorja in manj slanih prigrizkov.
- 35. Kdo deluje v centrih za krepitev zdravja?**

1	
---	--
- a) Posebej za to izučeni prostovoljci.
b) Zdravnik, kineziolog (strokovnjak za telesno vadbo), medicinska sestra, dietetik in psiholog.
c) Zdravniki in medicinske sestre.
d) Za to določeni uslužbenci ministrstva za zdravje.

36. Kaj je telemedicina?

1	
---	--

- a) Medicina na daljavo, s katero lahko izboljšamo opolnomočenje bolnikov.
- b) Medicina, ki preučuje vpliv televizije na posameznika.
- c) Medicina, ki se je morajo osebe s sladkorno boleznijo izogniti.
- d) Medicina na daljavo, ki je dosegljiva samo za mlade.

37. Katere osebe s sladkorno boleznijo so po stopnji ogroženosti v skupini zelo visokega srčno-žilnega tveganja?

1	
---	--

- a) Osebe, ki že imajo znano srčno-žilno bolezen ali okvaro tarčnih organov ali tri dejavnike tveganja (ali več) ali če sladkorna bolezen tipa 1 traja več kot 20 let.
- b) Osebe, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1 ali tipa 2 že več kot 15 let.
- c) Osebe, ki imajo dva dejavnika tveganja (ali več) ali pa so jim sladkorno bolezen tipa 2 odkrili na novo.
- d) Osebe, ki imajo okvaro srca.

38. Katera trditev o covidu-19 in sladkorni boleznini NE drži?

1	
---	--

- a) Osebe s sladkorno boleznijo so med zelo ogroženimi skupinami, pri katerih se bolezen lahko razvije v zelo resni obliki.
- b) Med obolelimi osebami s sladkorno boleznijo so zabeležili trikrat višjo umrljivost.
- c) Delež okuženih s covidom-19 med osebami s sladkorno boleznijo se ne razlikuje od deleža okuženih v splošni populaciji.
- d) Osebe s sladkorno boleznijo imajo večjo možnost okužbe s covidom-19 v primerjavi z zdravimi osebami.

39. Kdo je bila Angela Boškin?

1	
---	--

- a) Prva slovenska oseba s sladkorno boleznijo, ki se je zdravila z injekcijami insulina.
- b) Prva slovenska zaščitna »oskrbna ali skrbstvena« sestra, ki je postavila temelje civilne zdravstvene nege na Slovenskem.
- c) Prva slovenska diabetologinja, ki je smela opravljati to delo.
- d) Prva slovenska zdravnica, ki je sodelovala pri razvoju zdravil za sladkorno bolezen.

40. Kako se imenuje glasilo, ki ga redno izdaja Zveza društev diabetikov Slovenije?

1	
---	--

- a) Sladkorna bolezen.
- b) Diabetes.
- c) Sladkorčki.
- d) Abecedarij sladkorne bolezni.

40	
----	--