

KWESTIONARIUSZ OCENY RYZYKA WYSTĄPIENIA CUKRZYCY- FINDRISK

1. Wiek

- 0 pkt. < 45 lat
- 2 pkt. 45 - 54 lat
- 3 pkt. 55 - 64 lat
- 4 pkt. > 64 lat

2. Wskaźnik masy ciała

- 0 pkt. < 25 kg/m²
- 1 pkt. 25 - 30 kg/m²
- 3 pkt. > 30 kg/m²

3. Obwód pasa

	MĘŻCZYŹNI	KOBIETY
0 pkt.	< 94 cm	< 80 cm
3 pkt.	94 - 102 cm	80 - 88 cm
4 pkt.	> 102 cm	> 88 cm

4. Czy ćwiczy Pan/Pani lub zwiększa swój wysiłek fizyczny w wolnym czasie bądź w pracy przez przynajmniej 30 minut?

- 0 pkt. Tak
- 2 pkt. Nie

5. Jak często je Pan/Pani warzywa lub owoce czy jagody?

- 0 pkt. Codziennie
- 1 pkt. Nie codziennie

6. Czy kiedykolwiek zażywał Pan/Pani leki na obniżenie ciśnienia krwi?

- 0 pkt. Nie
- 2 pkt. Tak

7. Czy kiedykolwiek lekarz bądź inna osoba pracująca w służbie zdrowia powiedziała Panu/Pani, że ma Pan/Pani podwyższony poziom glukozy we krwi (podczas badania medycznego, choroby lub ciąży)?

0 pkt. Nie

5 pkt. Tak

8. Czy u kogokolwiek z członków Pana/Pani rodziny stwierdzono cukrzycę?

0 pkt. Nie

3 pkt. Tak: u dziadka, u wujka, u ciotki lub kuzyna (ale nie u rodziców, rodzeństwa lub własnego dziecka)

5 pkt. Tak: u biologicznego ojca lub matki, rodzeństwa lub własnego dziecka)

Całkowity wynik ryzyka wystąpienia cukrzycy (należy zsumować liczbę punktów uzyskanych w pytaniach od 1 do 8): _____

Twoje ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 w ciągu kolejnych 10 lat jest następujące:

< 7 → niskie: 1 na 100 osób

7 - 11 → lekko podwyższone: 1 na 25 osób

12 - 14 → nieznaczne/średnie: 1 na 6 osób

15 - 20 → wysokie: 1 na 3 osób

> 20 → bardzo wysokie: 1 na 2 osób