Adatlap a 2-es típusú cukorbetegség kockázatának felmérésére

(A kockázatalapú diabetes-szűrés során használatos FINDRISC kérdőív)

Az Önre jellemző pontszámot karikázza be, majd a kérdőív végén adja össze azokat!

1. Életkor:

0 pont	45 év alatt
2 pont	45-54 év között
3 pont	55-64 év között
4 pont	65 év felett

2. Testtömeg-idex (BMI)(testsúly (kg):testmagasság négyzete (m2)):

0 pont	alacsonyabb, mint 25 kg/m2
1 pont	25-30 kg/m2
3 pont	nagyobb, mint 30 kg/m2

3. Haskörfogat:

	FÉRFIAK		NŐK
0 pont	kevesebb, mint 94 cm	0 pont	kevesebb, mint 80 cm
3 pont	94-102 cm	3 pont	80-88 cm
4 pont	több, mint 102 cm	4 pont	több, mint 88 cm

4. Végez-e legalább 30 perces fizikai tevékenységet munkaköréből adódóan és/vagy szabadidejében?

0 pont	igen
2 pont	nem

5. Milyen gyakran fogyaszt zöldséget és/vagy gyümölcsöt?

0 pont	minden nap
2 pont	nem minden nap

6. Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszert vagy gyógyszereket?

0 pont	nem
2 pont	igen

7. Mértek-e Önnél valaha magasabb vércukorértékeket?

0 pont	nem
5 pont	igen

8. Van-e a családtagjai között vagy közeli rokonságban 1-es (ifjúkori típusú), vagy 2-es (időskori típusú) cukorbeteg?

0 pont	nem
3 pont	igen: nagyszülő, nagynéni, nagybácsi vagy elsőfokú unokatestvér
5 pont	igen: szülő, testvér vagy saját gyermek

Értékelés: …… pont (12 pont felett OGTT vizsgálat javasolt)