

# 2-es típusú diabetes kockázatértékelő kérdőív - FINDRISC kérdőív

A kérdőív végén - az Önre vonatkozó pontértékeket adja össze!

## 1. Életkor

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

## 2. Testtömeg-index (BMI)

A testtömeg index kiszámolása: Testsúly kg-ban, osztva a méterben mért testmagasság négyzetével. A számításban segítenek Önnek. Például, ha az Ön magassága 165 cm, testsúlya 70 kg, a számítás:  $70/(1,65 \times 1,65) = 25,7$

0 pont	alacsonyabb, mint 25 kg/m <sup>2</sup>
1 pont	25-30 kg/m <sup>2</sup>
3 pont	nagyobb, mint 30 kg/m <sup>2</sup>

## 3. Has körfogat

(az alsó bordák és a csípőtővis közötti távolság felénél - gyakorlatilag a köldök vonalában - mérve, közepes belégzés után)

	Férfiak	Nők
0 pont	Kevesebb, mint 94 cm	Kevesebb, mint 80 cm
3 pont	94-102 cm	80-88 cm
4 pont	Több, mint 102 cm	Több, mint 88 cm

## 4. Végez-e legalább 30 perces fizikai aktivitást munkaköréből adódóan, vagy szabadidejében?

0 pont	Igen
2 pont	Nem

## 5. Milyen gyakran fogyaszt zöldséget, vagy gyümölcsöt?

0 pont	Minden nap
1 pont	Nem minden nap

**6. Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?**

0 pont                      Nem  
2 pont                      Igen

**7. Mérték-e Önnél valaha magasabb vércukorértéket (orvosi vizsgálatkor, betegség, terhesség esetén)?**

0 pont                      Nem  
5 pont                      Igen

**8. Van-e családtagjai között, vagy közeli rokonságában 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: összesen:  pont

**Kockázat értékelés:**

**A diabetes kialakulásának kockázata az elkövetkezendő 10 évben:**

Kevesebb, mint 7 pont:	Alacsony (100 egyénből 1 lesz cukorbeteg)
7-11 pont:	Enyhén fokozott (25 egyénből 1 lesz cukorbeteg)
12-14 pont:	Mérsékelten fokozott (6 egyénből 1 lesz cukorbeteg)
15-20 pont:	Kifejezetten fokozott (3 egyénből 1 lesz cukorbeteg)
Több, mint 20 pont:	Igen kifejezetten fokozott (2 egyénből 1 lesz cukorbeteg)

Ha az egyén elérte a 12 pontot OGTT elvégzését javasoljuk, szakrendelésre irányítjuk!