

Ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2
kwestionariusz FINDRISC (FINnish Diabetes RIsk Score)

Zakreśl właściwą odpowiedź I zsumuj punkty

1. Wiek

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

2. Wskaźnik masy ciała (BMI)

- 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?

- 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, lub kuzyna (ale nie u rodziców, rodzeństwa lub własnego dziecka)
- 5 pkt Tak: u biologicznego ojca lub matki, rodzeństwa lub własnego dziecka)

Ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy w ciągu najbliższych 10 lat

Po zsumowaniu punktów uzyskanych w pytaniach od 1 do 8 otrzymujemy wynik, który pozwala ocenić ryzyko wystąpienia cukrzycy w ciągu najbliższych 10 lat. Jest ono następujące:

- < 7 → niskie: zachoruje 1 osoba na 100
- 7 - 11 → lekko podwyższone: 1 osoba na 25
- 12 - 14 → nieznaczne/średnie: 1 osoba na 6

15 - 20 → wysokie: 1 osoba na 3
> 20 → bardzo wysokie: 1 osoba na 2

Skala Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) służąca do oceny ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 u dorosłych w okresie 10 lat (na podstawie Lindstrom i Tuomilehto [1]; dostępna na <http://www.diabetes.fi/english>).