



## KWESTIONARIUSZ OCENY RYZYKA WYSTĄPIENIA CUKRZYCY- FINDRISC

- proszę policzyć wynik i ocenić ryzyko

1. Wiek :

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

Wynik: ..... pkt

2. Wskaźnik masy ciała BMI = masa ciała [kg]..... / wzrost<sup>2</sup> [m<sup>2</sup>] ..... = ..... kg/m<sup>2</sup>

- <25 kg/m<sup>2</sup> = 0 pkt.
- 25-30 kg/m<sup>2</sup> = 1 pkt.
- >30 kg/m<sup>2</sup> = 3 pkt

Wynik: ..... pkt

3. Obwód pasa:

Mężczyźni:

- <94 cm = 0 pkt.
- 94-102 cm = 3 pkt.
- >102 cm = 4 pkt.

Wynik: ..... pkt

Kobiety:

- <80 cm = 0 pkt.
- 80-88 cm = 3 pkt.
- >88 cm = 4 pkt.

Wynik: ..... pkt

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

- Tak = 0 pkt.
- Nie = 2 pkt.

Wynik: ..... pkt



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

- Codziennie = 0 pkt.
- Niecodziennie = 1 pkt.

Wynik: ..... pkt

6. Czy kiedykolwiek zażywał Pan(i) leki na obniżenie ciśnienia krwi?

- Nie = 0 pkt.
- Tak = 2 pkt.

Wynik: ..... pkt

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

- Nie = 0 pkt.
- Tak = 5 pkt.

Wynik: ..... pkt

8. Czy u kogokolwiek z członków Pana(i) rodziny stwierdzono cukrzycę?

- Nie = 0 pkt.
- Tak: u dziadka, u wujka, u ciotki lub kuzyna (ale nie u rodziców, rodzeństwa lub własnego dziecka) = 3 pkt.
- Tak: u biologicznego ojca lub matki, rodzeństwa lub własnego dziecka) = 5 pkt.

Wynik: ..... pkt

**Całkowity wynik ryzyka wystąpienia cukrzycy (należy zsumować liczbę punktów uzyskanych w pytaniach od 1 do 8): Suma: ..... pkt**

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