

## ORSZÁGOS ALAPELLÁTÁSI INTÉZET

### A Findrisc vizsgálat adatlapja

A közelmúltban igen egyszerű, ugyanakkor jól használható kérdőívek váltak népszerűvé, amelyek a 2-es típusú cukorbetegség korai felismerését segítik. Kérjük, szánjon néhány percet a kitöltésre, majd adja át az asszisztensnőnek, aki segít Önnek az értékelésben. A válaszadás egyszerű, javasoljuk, kezdje el Ön, Kedves Olvasó, de ne feledkezzék meg családtagjairól sem! Kérjen számukra is kérdőívet, amelyet kitöltés után hasonló módon juttasson vissza.

### Adatlap 2-es típusú cukorbetegség kockázatának felmérésére

*Az üres kockába írja be az Önre vonatkozó pontértéket, majd adja össze azokat a kérdőív végén!*

#### 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. Pl: ha az Ön magassága 165 cm, súlya 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. Haskőrfogat

(az alsó bordák és a csípőtővis közötti távolság felénél mérve

– gyakorlatilag a köldök vonalában, közepes belégzés után)

Pont	Férfiak	Pont	Nők
0	<i>Kevesebb, mint 94 cm</i>	0	<i>Kevesebb, mint 80 cm</i>
3	<i>94-102 cm</i>	3	<i>80-88 cm</i>
4	<i>Több, mint 102 cm</i>	4	<i>Több, mint 88 cm</i>

#### 4. Végez-e legalább 30 perces fizikai tevékenységet 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. Mértek-e Önnél valaha magasabb vércukor értéket (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 a cukorbetegség 10 éven belüli kialakulására:**

Kevesebb, mint 7 pont

**alacsony.** Becslések szerint 100 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg,

7-11

**enyhén fokozott kockázat.** Becslések szerint 25 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg,

12-14

**fokozott kockázat.** Becslések szerint 6 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg,

15-20

**magas.** Becslések szerint 3 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg,

Több mint 20 pont

**igen magas.** Becslések szerint 2 főből 1 cukorbeteg lesz 10 éven belül.