

A Findrisk vizsgálat adatlapja (magyar változat)

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^2
- 1. pont $25\text{-}30 \text{ kg/m}^2$
- 3. pont nagyobb, mint 30 kg/m^2

3. Haskőrfogat

(az alsó bordák és a csípőtővis közötti távolság felénél mérve - gyakorlatilag a köldök vonalában, közepe 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.