

ADATLAP 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG KOCKÁZATÁNAK FELMÉRÉSÉRE (FINDRISC)

1. Életkor

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

2. Testtömeg index (BMI)

A testtömeg index kiszámolása: testsúly kg-ban, osztva a méterben mért testmagasság négyzetével.

kisebb, mint 25 kg/m ²	= 0 pont
25-30 kg/m ²	= 1 pont
nagyobb, mint 30 kg/m ²	= 3 pont

3. Haskörfogat

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

Férfiak

Kevesebb, mint 94 cm	= 0 pont
94-102 cm	= 3 pont
Több, mint 102 cm	= 4 pont

Nők

Kevesebb, mint 80 cm	= 0 pont
80-88 cm	= 3 pont
Több, mint 88 cm	= 4 pont

4. Végez-e legalább 30 perces fizikai tevékenységet munkaköréből adódóan vagy szabadidejében?

Igen = 0 pont
Nem = 2 pont

5. Milyen gyakran fogyaszt zöldséget, vagy gyümölcsöt?

Minden nap = 0 pont
Nem minden nap = 1 pont

6. Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?

Nem = 0 pont
Igen = 2 pont

7. Mérték-e Önnél valaha magasabb vércukor értéket (orvosi vizsgálatkor, betegség, terhesség esetén)

Nem = 0 pont

Igen = 5 pont

8. Van-e családtagjai között, vagy közeli rokonságában 1-es (ifjúkori típusú), vagy 2-es (időskori típusú) cukorbeteg?

Nem = 0 pont

Igen: nagyszülő, nagynéni, nagybácsi, vagy elsőfokú unokatestvér = 3 pont

Igen: szülő, testvér, vagy saját gyermek = 5 pont

Összpontszám: pont