**diabetes mellitus szempontjából veszélyeztetettek szűrése**

**Findrisk kérdőív**

Név:

TAJ:

Születési idő:

Életkor:

Vizsgálatot végző neve:

Vizsgálat dátuma:

**Jelölje be a megfelelő választ, és számolja ki az elért pontértéket!**

**Életkor**

45 év alatt 0 pont

45–54 év között 2 pont

55–64 év között 3 pont

64 év felett 4 pont

**Testtömegindex (BMI)**

(A testsúly kg-ban, osztva a méterben mért testmagasság négyzetével.)

Pl.: 165 cm és 70 kg esetén a számítás: 70/[1,65×1,65]=25,7

kisebb, mint 25 kg/m2 0 pont

25–30 kg/m2 1 pont

nagyobb, mint 30 kg/m2 3 pont

**Végez-e legalább 30 perces fizikai tevékenységet naponta?**

Igen 0 pont

Nem 2 pont

**Haskörfogat**

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

• Férfiak

kisebb, mint 94 cm 0 pont

94–102 cm 3 pont

nagyobb, mint 102 cm 4 pont

• Nők

kisebb, mint 80 cm 0 pont

80–88 cm 3 pont

nagyobb, mint 88 cm 4 pont

**Milyen gyakran fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt?**

Minden nap 0 pont

Nem minden nap 1 pont

**Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?**

Nem 0 pont

Igen 2 pont

**Mértek-e Önnél valaha emelkedett vércukorértéket?**

Nem 0 pont

Igen 5 pont

**Van-e családtagjai között vagy közeli rokonságában cukorbeteg?**

Nem 0 pont

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

Igen: szülő, testvér vagy saját gyermek 5 pont

**Összpontszám:**

**KIÉRTÉKELÉS**

Kockázat a cukorbetegség 10 éven belüli kialakulására:

**Kevesebb, mint 7 pont**: Alacsony.

Becslések szerint 100 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.

**7–11 pont**: Enyhén fokozott kockázat.

Becslések szerint 25 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.

**12–14 pont**: Fokozott kockázat.

Becslések szerint 6 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.

**15–20 pont**: Magas.

Becslések szerint 3 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.

**Több mint 20 pont**: Igen magas.

Becslések szerint 2 főből 1 cukorbeteg lesz.