

Ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2

FINDRISC

1. Wiek

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

2. Wskaźnik masy ciała (BMI)

BMI obliczamy dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost do kwadratu (w metrach)

- 0 pkt < 25 kg/m²
- 1 pkt 25 - 30 kg/m²
- 3 pkt > 30 kg/m²

3. Obwód pasa:

MĘŻCZYŹNI

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

KOBIETY

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

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

- 0 pkt Tak
- 2 pkt Nie

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

- 0 pkt Codziennie
- 1 pkt Nie codziennie

6. Czy kiedykolwiek zażywał Pan/Pani leki na obniżenie ciśnienia krwi?

- 0 pkt Nie
- 2 pkt Tak

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

- 0 pkt Nie
- 5 pkt Tak

8. Czy u kogokolwiek z członków Pana/Pani rodziny stwierdzono cukrzycę?

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

jestem mieszkańcem Tczewa lub gminy Tczew

jestem mieszkańcem gminy: Subkowy lub Morzeszczyn lub Pelplin lub Gniew

Mój numer telefonu: