

**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:  $70/[1,65 \times 1,65]=25,7$

kisebb, mint 25 kg/m <sup>2</sup>	0 pont
25–30 kg/m <sup>2</sup>	1 pont
nagyobb, mint 30 kg/m <sup>2</sup>	3 pont

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

Igen	0 pont
Nem	2 pont

**Haskőrfogat**

(az alsó bordák és a csípőtővis 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.