The FINDRISC TEST (Finnisch Diabetes Risk Score)
questionario per conoscenza rischio diabete mellito tipo 2

1) QUANTI ANNI HA ?

. meno di 35 anni 0 punti
• tra 35 e 44 anni 1 punto
• tra 45 e 54 anni 2 punti
• tra 55 e 64 anni 3 punti
• più di 65 anni 4 punti

2) NELLA SUA FAMIGLIA C'E' ALMENO UN PARENTE CON IL DIABETE ?

• No 0 punti
• Sì, tra i parenti lontani: nonni naturali, zii, cugini 3 punti
• Sì, tra i parenti stretti: genitori naturali, figli, fratelli 5 punti

3) QUALE E' LA CIRCONFERENZA ALL'ALTEZZA DELL'OMBELICO ?

• Donne (meno di 80 cm) Uomini (meno di 94 cm) 0 punti
• Donne (tra 80 e 88 cm) Uomini (tra 94 e 102 cm) 3 punti
• Donne (più di 88 cm) Uomini (più di 102 cm) 4 punti

4) SVOLGE ATTIVITA' FISICA PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO ?

• Sì 0 punti
• No 2 punti

5) CON QUALE FREQUENZA MANGIA FRUTTA, VERDURA, PANE INTEGRALE o di SEGALE ?

• Tutti i giorni 0 punti
• Non tutti i giorni 1 punto

6) LE SONO STATI PRESCRITTI FARMACI CONTRO LA PRESSIONE ARTERIOSA ALTA ?

. No 0 punti
• Sì 2 punti

7) LE E' MAI STATO DETTO CHE HA LA GLICEMIA ALTA ?

- No 0 punti
- Sì 5 punti

8) QALE E' IL SUO RAPPORTO TRA PESO (kg) e ALTEZZA (metri al quadrato)?

(IMC: indice di massa corporea / esempio di calcolo una persona è alta 160 cm e pesa 72 Kg, IMC = 72 :1.60x1.60 / 72kg : 2.56 = 28.1)

- Meno di 25 0 punti
- Tra 25 e 30 1 punto
- Più di 30 3 punti**INFORMAZIONI QUESTIONARIO E SUA COMPILAZIONE**