

# Skala FINDRISC

## Ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2

### Karta oceny ryzyka cukrzycy typu 2

Zakreśl prawdziwą odpowiedź i zsumuj punkty

- 1** Wiek
  - 0 pkt < 45lat
  - 2 pkt 45-54 lat
  - 3 pkt 55-64 lat
  - 4 pkt > 64 lat
- 2** Wskaźnik masy ciała (BMI)
  - 0 pkt < 25 kg/m<sup>2</sup>
  - 1 pkt 25-30 kg/m<sup>2</sup>
  - 3 pkt > 30 kg/m<sup>2</sup>
- 3** Obwód pasa poniżej dolnego brzegu żeber (zwykle na poziomie pępka)

	mężczyźni	kobiety
0 pkt	< 94 cm	< 80 cm
3 pkt	94-102 cm	80-88 cm
4 pkt	> 102 cm	> 88 cm
- 4** Czy codziennie podczas pracy i/lub w czasie wolnym (łącznie z normalną aktywnością) podejmujesz wysiłek fizyczny przez co najmniej 30 min?
  - 0 pkt tak
  - 2 pkt nie
- 5** Jak często spożywasz warzywa, owoce lub jagody?
  - 0 pkt codziennie
  - 1 pkt nie każdego dnia
- 6** Czy kiedykolwiek stosowałeś regularnie leki obniżające ciśnienie?
  - 0 pkt nie
  - 2 pkt tak
- 7** Czy kiedykolwiek stwierdzono u Ciebie podwyższone stężenie glukozy we krwi (np. podczas badań okresowych, w czasie choroby, podczas ciąży)?
  - 0 pkt nie
  - 5 pkt tak
- 8** Czy rozpoznano cukrzycę u kogokolwiek z twoich najbliższych lub pozostałych krewnych (typu 1 lub 2)?
  - 0 pkt nie
  - 3 pkt tak: u dziadka, cioci, wujka, kuzyna w pierwszej linii (ale nie u rodzica, brata, siostry lub dziecka)
  - 5 pkt tak: u jednego z rodziców, brata, siostry lub własnego dziecka

### Suma punktów:

Ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w ciągu najbliższych 10 lat:

- <7 pkt niskie: zachoruje w przybliżeniu 1 osoba na 100
- 7-11 pkt nieznacznie podwyższone: zachoruje w przybliżeniu 1 osoba na 25
- 12-14 pkt umiarkowane: zachoruje w przybliżeniu 1 osoba na 6
- 15-20 pkt wysokie: zachoruje w przybliżeniu 1 osoba na 3
- >20 pkt bardzo wysokie: zachoruje w przybliżeniu 1 osoba na 2

Skala FINnish Diabetes Risk SCore (FINDRISC) służąca do oceny ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 w okresie 10 lat u dorosłych (na podstawie Lindstrom i Tuomilehto [1], dostępne na [www.diabetes.fi/english](http://www.diabetes.fi/english))