



Test oceny ryzyka cukrzycy

Dokonaj oceny i zakresł punktację odpowiednio do istniejącej cechy.

1. Wiek



- 0 pkt. poniżej 45 lat
- 2 pkt. 45–54 lat
- 3 pkt. 55–64 lat
- 4 pkt. powyżej 65 lat

2. Wskaźnik masy ciała – BMI (wpisz obok)

Masa ciała w kg	
Wzrost w cm	

- 0 pkt. poniżej 25 kg/m²
- 1 pkt. 25–30 kg/m²
- 3 pkt. powyżej 30 kg/m²

3. Obwód brzucha (w talii) Mężczyźni /Kobiety

Obwód brzucha (w talii) Mężczyźni  Zaznacz poniżej	Obwód brzucha (w talii) Kobiety  Zaznacz poniżej
0 pkt. mniej niż 94 cm 3 pkt. 94–102 cm 4 pkt. więcej niż 102 cm	0 pkt. mniej niż 80 cm 3 pkt. 80–88 cm 4 pkt. więcej niż 88 cm

4. Czy codziennie co najmniej 30 minut przeznaczasz na aktywność fizyczną, np. w związku z wykonywaną pracą lub też jest to sposób spędzania wolnego czasu (stanowi normalny tryb życia)?

- 0 pkt. tak
- 2 pkt. nie

5. Jak często spożywasz jarzyny i owoce?

- 0 pkt. każdego dnia
- 1 pkt. rzadziej niż codziennie

6. Czy kiedykolwiek stosowałeś (stosowałaś) regularnie leki obniżające ciśnienie tętnicze krwi?

- 0 pkt. nie
- 2 pkt. tak

7. Czy kiedykolwiek stwierdzono u Ciebie podwyższone stężenie glukozy (cukru) we krwi, np. podczas planowych kontroli stanu zdrowia, w czasie jakiegokolwiek choroby, w okresie ciąży?

0 pkt. nie

5 pkt. tak

8. Czy u kogokolwiek z bliskiej rodziny (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, babcie, bracia lub siostry rodziców, kuzyni 1. stopnia) lub też u innych członków rodziny rozpoznano cukrzycę (typu 1 lub typu 2)?

0 pkt. nie

3 pkt. tak – u dziadków, babć, wujów, ciotek, kuzynów 1 stopnia (dzieci wujów lub ciotek),
ale nie – u rodziców, braci, sióstr oraz dzieci

5 pkt. tak – u Twoich rodziców, braci, sióstr, dzieci

Ryzyko powstania cukrzycy typu 2 w ciągu 10 lat wynosi, jak niżej podano:

Mniej niż 7 pkt.	ryzyko jest niskie – jedno zachorowanie na 100 osób badanych
7–11 pkt.	ryzyko jest lekko podwyższone – jedno zachorowanie na 25 osób badanych
12–14 pkt.	ryzyko jest umiarkowanie podwyższone – jedno zachorowanie na 6 osób badanych
15–20 pkt.	ryzyko jest podwyższone -jedno zachorowanie na 3 osoby badane
Więcej niż 20 pkt.	ryzyko jest bardzo podwyższone – jedno zachorowanie na 2 osoby badane

Przygotował:
Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej
Panek Urszula