



## 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 poniżej) ↓

Masa ciała w kg	
Wzrost w cm	

- 0 pkt. poniżej 25 kg/m<sup>2</sup>
- 1 pkt. 25–30 kg/m<sup>2</sup>
- 3 pkt. powyżej 30 kg/m<sup>2</sup>

### 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:**

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

Opracowanie:

Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej