*FINDRISC SCORE*

*Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van*

*toepassing is. Er is telkens 1 antwoord mogelijk. Tel de punten op*

*die bij elk antwoord horen samen om een eindscore te berekenen.*

*1. LEEFTIJD*

*Hoe oud ben je?*

Jonger dan 45 jaar *0 p*.

Tussen 45 en 54 jaar *2 p.*

Tussen 55 en 64 jaar *3 p.*

65 jaar of ouder *4 p.*

*2. GEWICHT*

*Hoe hoog is je BMI (Body Mass Index)1?*

Lager dan 25 (groen) *0 p.*

Tussen 25 en 30 (oranje) *1 p.*

Meer dan 30 (rood) *3 p.*

*3. BUIKOMTREK*

*Wat is je buikomtrek2?*

*vrouw man*

vrouw< 80 cm - man< 94 cm *0 p.*

vrouw 80-88 cm - man 94-102 cm *3 p.*

vrouw > 88 cm - man > 102 cm *4 p.*

*4. BEWEGING*

*Beweeg je dagelijks minstens een half uur?*

Ja *0 p.*

Neen *2 p.*

*5. GEZONDE VOEDING*

*Eet je dagelijks groenten en fruit?*

Ja *0 p.*

Neen *1 p.*

*6. BLOEDDRUK*

*Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk*

*genomen?*

Ja *2 p.*

Neen *0 p.*

*7. BLOEDSUIKERWAARDE*

*Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij je vastgesteld?*

Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

Ja *5 p.*

Neen *0 p.*

*8. ERFELIJKHEID*

*Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?*

Neen *0 p.*

Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), *3 p*.

neven/nichten in de eerste graad,

maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen)

of kind(eren)

Ja, ouder(s),broer(s), zus(sen) of *5 p.*

kind(eren)

***TOTAAL: p.***

*1BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) maal lichaamslengte*

*(in meter).*

*2Meet de buikomtrek op het binnenste punt als je naar rechts buigt. Verbind de*

*lintmeter dan met je navel en meet vandaar je hele buikomtrek.*