

Emër Mbiemër _____

Data: _____

Pyetësori “Gjej Riskun” për diabetin tip 2

Qarko alternativën e saktë dhe mblidh pikët.

1. Moshë

- 0 p. Nën 45 vjeç
- 2 p. 45-54 vjeç
- 3 p. 55-64 vjeç
- 4 p. Mbi 64 vjeç

2. Indeksi i masës trupore

- 0 p. Më pak se 25 kg/m²
- 1 p. 25-30kg/m²
- 3 p. Më i lartë se 30 kg/m²

3. Perimetri i belit i matur nën brinjë (zakonisht në nivelin e kërthizës)

- | Meshkuj | Femra |
|-------------------------|-------------------|
| 0 p. Më pak se 94 cm | Më pak se 80 cm |
| 3 p. 94-102 cm | 80-88 cm |
| 4 p. Më shumë se 102 cm | Më shumë se 88 cm |

4. A zhvillon zakonisht të paktën 30 min aktivitet fizik në ditë gjatë punës dhe/ose kohës së lirë (përfshirë aktivitetin ditor normal)?

- 0 p. Po
- 2 p. Jo

5. Sa shpesh hani fruta, perime, fruta pylli?

- 0 p. Çdo ditë
- 1 p. Jo çdo ditë

6. Keni marrë ndonjëherë mjekim antihipertensiv rregullisht?

- 2 p. Po
- 0 p. Jo

7. Keni zbuluar ndonjëherë se kishit glukozë të lartë në gjak (p.sh. gjatë një ekzaminimi shëndetësor kur ishit sëmurë, apo gjatë shtatzënisë)?

5 p. Po

0 p. Jo

8. A është diagnostikuar me diabet (tipi 1 ose 2) ndonjë nga familja juaj ose të afërm të tjerë?

0 p. Jo

3 p. Po: gjyshërit, tetoja, xhaxhai, ose kushëriri i parë (por jo prindërit, motra, vëllai, apo fëmija)

5 p. Po: prindërit, motra, vëllai, ose fëmija im

Totali i pikëve të riskut

Risku i zhvillimit të diabetit të tipit 2 brenda 10 vitesh është

| | |
|-------------------------|---|
| Më pak se 7 | I ulët: llogaritet që 1 në 100 do të zhvillojë sëmundjen |
| 7-11 | Disi i rritur: llogaritet që 1 në 25 do të zhvillojë sëmundjen |
| 12-14 | I moderuar: llogaritet që 1 në 6 do të zhvillojë sëmundjen |
| 15-20 | I lartë: llogaritet që 1 në 3 do të zhvillojë sëmundjen |
| Më i lartë se 20 | Shumë i lartë: llogaritet që 1 në 2 do të zhvillojë sëmundjen |

Pyetësori është krijuar nga profesor Jaakko Tuomilehto. Departamenti i Shëndetit Publik, Universiteti i Helsinkit dhe dr. Jana Lindström, MFS, Instituti Kombëtar i Shëndetit Publik