

# QUESTIONNAIRE FINDRISC



Mieux vivre  
grâce aux  
soins intégrés

## 01. Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans .....0 point
- entre 35 et 44 ans .....1 point
- entre 45 et 54 ans .....2 points
- entre 55 et 64 ans .....3 points
- plus de 64 ans .....4 points

## 02. Un membre de votre famille est-il atteint par le diabète ?

- non .....0 point
- oui, un membre de la famille plus éloigné .....3 points  
(un grand-parent, tante, oncle, cousine)
- oui, un membre de la famille proche .....5 points  
(père, mère, enfant, frère, sœur)

## 03. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

- H : moins de 94 cm / F : moins de 80 cm .....0 point
- H : 94 - 102 cm / F : 80 - 88 cm .....3 points
- H : plus de 102 cm / F : plus de 88 cm .....4 points

## 04. Pratiquez-vous au moins 30 min d'activité par jour ?

- oui .....0 point
- non .....2 points

## 05. Combien de fois mangez-vous des fruits et légumes ?

- tous les jours .....0 point
- pas tous les jours .....1 point

## 06. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- non .....0 point
- oui .....2 points

## 07. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- non .....0 point
- oui .....5 points

## 08. Quel est votre indice de masse corporelle (Body-Mass-Index) ?

- moins de 25 kg/m<sup>2</sup> .....0 point
- entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> .....1 point
- plus de 30 kg/m<sup>2</sup> .....3 points

