QUESTIONNAIRE FINDRISC

Mieux vivre grâce aux soins intégrés

01. Quel âge avez-vous ?

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

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

- O non ..... 0 point
- O oui, un membre de la famille plus éloigné ..... 3 points
  (un grand-parent, tante, oncle, cousine)
- O 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 ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- O moins de 25 kg/m^2 ..... 0 point
- O entre 25 et 30 kg/m^2 ..... 1 point
- O plus de 30 kg/m2 ..... 3 points