

Шкала FINDRISK (для расчёта риска развития сахарного диабета)

Вопросы расчета риска развития сахарного диабета по шкале FINDRISK Общее количество баллов			
1. Возраст		2. Индекс массы тела (ИМТ) (вес кг) : (рост м ²)= кг/м ²	
До 45 лет	0 баллов		
45-54 года	2 балла	Менее 25 кг/м ²	0 баллов
55-64 года	3 балла	25-30 кг/м ²	1 балл
Старше 65 лет	4 балла	Более 30 кг/м ²	3 балла
3. Окружность талии на уровне пупка.			
Мужчины		Женщины	
Меньше, чем 94 см	0 баллов	Меньше, чем 80 см	0 баллов
94-102 см	3 балла	80-88 см	3 балла
Больше 102 см	4 балла	Больше 88 см	4 балла
4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?		5. Делаете ли Вы физические упражнения ходьбу в среднем темпе по 30 минут каждый день, не менее 3 часов в течение недели?	
Каждый день	0 баллов	Да	0 баллов
Не каждый день	1 балл	Нет	2 балла
6. Принимали ли Вы когда- либо лекарства для снижения АД регулярно?		7. Был ли у Вас когда-либо уровень сахара крови выше нормы (на проф. осмотрах, во время болезни или беременности?)	
Нет	0 баллов	Нет	0 баллов
Да	2 балла	Да	5 баллов
8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?			
Нет		0 баллов	
Да: дедушка/бабушка, тетья/дядя, двоюродные братья/сестры		2 балла	
Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок		5 баллов	

Ключ к опроснику: Баллы и степень риска: < 7 низкий; 7-11 слегка повышен; 12-14 умеренный; 15-20 высокий; > 20 очень высокий.

АНО «ЦСОН Северного округа»
Социальный проект «Социо-медико-психологическая помощь в профилактике и обучении управлению сахарным диабетом пожилых людей, состоящих на домашнем социальном обслуживании»

АНКЕТА
для выявления признаков прогрессирования сахарного диабета и развития диабетических осложнений

Муниципальный район _____
ФИО благополучателя проекта _____
Дата проведения _____ Возраст _____

Уважаемый благополучатель проекта!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

Анкетирование проводится для раннего выявления признаков осложнений сахарного диабета и оказания своевременной социально-медицинской помощи.

На каждый вопрос предлагается 3 варианта ответа. Необходимо выбрать нужный Вам вариант ответа и поставить галочку в соответствующем квадрате.

По итогам анкетирования социальный работник даст Вам необходимые рекомендации.

№	Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1	Отмечаете ли вы у себя следующие жалобы за последние 5-6 месяцев:			
1.1	постоянная сухость во рту			
1.2	увеличение или уменьшение веса			
1.3	большое количество выделяемой мочи			
1.4	употребление большого количества жидкости			
1.5	гнойные заболевания кожи (фурункулы, плохо заживающие раны и т.д.)			
1.6	резкое ухудшение зрения			
1.7	боль в мышцах нижних конечностей, возникающие при физической нагрузке, которые вынуждают вас остановиться			
1.8	боль в нижних конечностях в покое, усиливающаяся в положении лежа			
1.9	выпадение волос на нижних конечностях			
1.10	снижение чувствительности кожи нижних конечностей			
1.11	изменение цвета кожных покровов на ногах			
1.12	наличие безболезненных или болезненных ран, незаживающих язвенных дефектов на подошве стопы, стопе или голени			
1.13	боли в стопах различной интенсивности в покое,			

	чаще в ночные и вечерние часы			
1.14	онемение, зябкость стоп			
1.15	судороги в мышцах голени и стоп			
1.16	деформацию пальцев стоп			
2	Отмечаете ли вы у себя следующие факторы, влияющие на течение сахарного диабета за последние 5-6 месяцев:			
2.1	нерегулярный прием сахароснижающих препаратов			
2.2	отсутствие самоконтроля уровня сахара в крови			
2.3	переедание, избыток в рационе мучных блюд, сладостей, недостаточное употребление белка (мяса и рыбы)			
2.4.	повышенный вес			
2.5	отсутствие или малая физическая активность (менее 150 минут в неделю)			
2.6	злоупотребление алкоголем			
2.7	курение			
2.8	наличие артериальной гипертензии			
2.9	бессонница			
3.	Может быть, вы хотите добавить что-нибудь ещё о своем состоянии? Тогда вы можете написать об этом здесь.			

Благодарим за участие в анкетировании!

Информация для социального работника

1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Жалобы (*подчеркнуть*):

- жалоб, указывающих на прогрессирование сахарного диабета (пункты 1.1-1.5) и его осложнений (пункты 1.6 – 1.16), не выявлено;
- выявлены жалобы, характерные для прогрессирования сахарного диабета (пункты 1.1-1.5) и его осложнений (пункты 1.6-1.16).

2) Факторы риска (*подчеркнуть*): не выявлены; выявлены.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1) Необходима консультация социального работника по вопросам профилактики прогрессирования сахарного диабета и его осложнений.
- 2) Необходима плановая консультация врача общей практики (эндокринолога).
- 3) Необходима срочная консультация врача общей практики (эндокринолога).
- 4) Необходим контроль социального работника.