



PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE AU LUXEMBOURG EN 2017

FICHE 2 : EVALUATION DU NIVEAU DE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2 ET INTERPRÉTATION DU RÉSULTAT

Evaluez votre risque de diabète

Questionnaire FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score)

Date :/...../..... Sexe : <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme	Lieu :
--	--------------

<p>1. Quel âge avez-vous ?</p> <input type="checkbox"/> moins de 35 ans.....0point <input type="checkbox"/> entre 35 et 44 ans.....1point <input type="checkbox"/> entre 45 et 54 ans.....2points <input type="checkbox"/> entre 55 et 64 ans.....3points <input type="checkbox"/> plus de 64 ans.....4points <p>2. Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?</p> <input type="checkbox"/> Non.....0point <input type="checkbox"/> Oui, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins.....3points <input type="checkbox"/> Oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœur, frère.....5points <p>3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;">♂ Hommes</td> <td style="text-align: center;">♀ Femmes</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> moins de 94 cm</td> <td><input type="checkbox"/> moins de 80 cm</td> <td>.....0point</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 94 - 102 cm</td> <td><input type="checkbox"/> 80 - 88 cm</td> <td>.....3points</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> plus de 102 cm</td> <td><input type="checkbox"/> plus de 88 cm</td> <td>.....4points</td> </tr> </table> <p>4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?</p> <input type="checkbox"/> Oui0point <input type="checkbox"/> Non.....2points <p>5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?</p> <input type="checkbox"/> tous les jours0point <input type="checkbox"/> pas tous les jours1point <p>6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?</p> <input type="checkbox"/> Non.....0point <input type="checkbox"/> Oui2points <p>7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?</p> <input type="checkbox"/> Non.....0point <input type="checkbox"/> Oui.....5points <p>8. Quel est votre indice de masse corporelle (Body-Mass-Index BMI) ? L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans des tableaux.</p> <input type="checkbox"/> moins de 25 kg/m ²0point <input type="checkbox"/> entre 25 et 30 kg/m ²1point <input type="checkbox"/> plus de 30 kg/m ²3points	♂ Hommes	♀ Femmes		<input type="checkbox"/> moins de 94 cm	<input type="checkbox"/> moins de 80 cm0point	<input type="checkbox"/> 94 - 102 cm	<input type="checkbox"/> 80 - 88 cm3points	<input type="checkbox"/> plus de 102 cm	<input type="checkbox"/> plus de 88 cm4points	<p>Mesures :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taille :cm • Poids :kg • IMC/BMI : • Tour de taille :cm • Tension artérielle : • Glycémie (taux de sucre) capillaire <input type="checkbox"/> à jeun <input type="checkbox"/> pas à jeun mg / dl <p>• Diabète connu: <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>• Hypertension connue : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>Additionnez le total des points pour calculer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans.</p> <p>Total des points :</p> <p>Points < 7.....Risque très faible 7 - 11..... Risque faible 12 - 14..... Risque modéré 15 - 20..... Risque élevé > 20..... Risque très élevé</p>
♂ Hommes	♀ Femmes												
<input type="checkbox"/> moins de 94 cm	<input type="checkbox"/> moins de 80 cm0point											
<input type="checkbox"/> 94 - 102 cm	<input type="checkbox"/> 80 - 88 cm3points											
<input type="checkbox"/> plus de 102 cm	<input type="checkbox"/> plus de 88 cm4points											

Parlez-en avec
votre médecin



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



- Vous avez entre 0 et 7 points** Vous n'avez pas ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire. Néanmoins, le recours à une alimentation saine et une activité physique régulière ne pourra pas vous nuire.
- Vous avez entre 7 et 11 points** Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru. Si vous voulez maintenir votre état de santé, **respectez les règles d'alimentation saine et pratiquez une activité physique régulière.**
- Vous avez entre 12 et 14 points** Si vous tombez dans cette catégorie de risque, il ne faudra pas tarder à mettre en œuvre les moyens de prévention. **Vous pouvez avoir recours vous-mêmes aux informations et recommandations pratiques d'experts pour changer vos habitudes de vie.** Si vous n'y parvenez pas tout seul, ayez recours à une aide professionnelle.
- Vous avez entre 15 et 20 points** Votre risque de devenir diabétique est important. Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviennent diabétiques au courant des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des suites fâcheuses. **Ayez recours à de l'aide professionnelle et parlez-en à votre médecin.** Il vous surveillera et vous donnera les recommandations de mode de vie (alimentation et activité physique) adaptées à votre situation.
- Vous avez entre 20 et 26 points** La nécessité d'agir est imminente, car il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35% des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Un contrôle de votre taux de sucre dans le sang doit être pratiqué pour s'assurer que vous n'êtes pas déjà diabétique.

Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais afin de déterminer soit un traitement, soit des méthodes de prévention adaptées à votre situation.