



**Lions Clubs International**

Multidistretto 108 Italy

**LCI Forward Diabete**



## SCREENING PREVENZIONE DEL DIABETE MELLITO TIPO 2

Il *Diabete Mellito* è una malattia cronica, che si manifesta con l'aumento della *Glicemia* (i livelli di glucosio nel sangue).

Esistono due tipi di Diabete Mellito:

- il *tipo 1*, detto insulino-dipendente, che di solito compare in età infantile o adolescenziale, che necessita di iniezioni quotidiane di insulina.
- Il *tipo 2* rappresenta il 90-95% dei casi di Diabete, compare in età adulta e si cura con le modifiche dello stile di vita e la terapia farmacologica (orale e/o insulina).

Le proponiamo di sottoporsi al *Questionario del test FINDRISC*, strumento riconosciuto ormai a livello internazionale, che le permetterà di stimare il suo *rischio di sviluppare* il Diabete Mellito tipo 2.

### Questionario test FINDRISC

E' basato su metodo scientifico (Finnish Diabetes Risk Score) validato a livello internazionale con lo scopo di valutare il rischio di essere colpiti da Diabete Mellito tipo 2. I parametri su cui si basa la previsione dello sviluppo di diabete in soggetti con valori normali di glicemia comprendono l'età, il consumo giornaliero di frutta e verdura, episodi di glicemia elevata, il grado di obesità (BMI), la misura della circonferenza alla vita, l'attività fisica svolta, ipertensione arteriosa e familiarità diabetica.

Il questionario è stato implementato dal distretto 108La e configurato per essere compilato in forma anonima on-line collegandosi via internet con smartphone (o tablet/computer).

Sono stati eseguiti finora più di 2000 test nel distretto 108La a cura dei Club.

Recentemente abbiamo esteso il questionario adattandolo a tutto il multidistretto, aggiungendo in particolare la selezione di tutti i 17 Distretti del MD108 e di tutti i Club corrispondenti a ciascun Distretto.

Tutte le informazioni sono registrate sul database in forma anonima in modo da consentire l'analisi per distretto e club.

Intendiamo proporre ai Distretti interessati di pubblicizzare il questionario attraverso i loro Club.

Link al questionario web: <https://diabete.lions108la.it/lcidiabete>

Si apre la pagina web dell'applicazione per la compilazione del questionario FINDRISC



- Seguendo le istruzioni di compilazione inserire le informazioni richieste e rispondere alle domande (1-9).
- Alla fine della compilazione viene presentata la pagina con il risultato del test FINDRISC e consigli/indicazioni, che è possibile stampare o copiare, oppure ricevere per email automaticamente inserendo il proprio indirizzo.
- Dopo aver specificato l'iniziativa, si seleziona il DISTRETTO nella lista

#### Screening Diabete Mellito tipo 2: questionario FINDRISC

- DATA odierna impostata in automatico
- luogo (facoltativo), iniziativa, distretto e club (obbligatori)
- RISPONDERE a tutte le domande dalla n.1 alla n.9.  
(facoltativo inserire valore della glicemia)

#### CONCLUSIONE DEL TEST:

- specificare la propria email per ricevere la copia della risposta
- APPROVARE la registrazione dei dati e infine CALCOLO FINDRISC per ottenere la risposta (che l'utente può stampare o copiare o ricevere)

(nuovo questionario --> "FINDRISC\_108" nel menù in alto)

Data \*

Luogo (facoltativo)

#### Iniziativa

(scegliere una delle voci oppure specificare in 'other')

Iniziativa \*

- Lotta al Diabete  Lions in Piazza  other

#### Distretto Lions/Leo promotore dell'iniziativa

(scegliere il Distretto dalla lista)

- A  
 AB  
 IA1  
 IA2  
 IA3  
 IB1  
 IB2  
 IB3  
 IB4  
 L  
 LA  
 TA1  
 TA2  
 TA3  
 TB  
 YA  
 YB

- Si seleziona quindi il CLUB dalla lista corrispondente al Distretto

(es. distretto 108A, distretto 108LA, ...)

**Distretto Lions/Leo promotore dell'iniziativa**  
(scegliere il Distretto dalla lista)

A  
 AB  
 IA1  
 IA2  
 IA3  
 IB1  
 IB2  
 IB3  
 IB4  
 L  
 LA  
 TA1  
 TA2  
 TA3  
 TB  
 YA  
 YB

**Club promotore**  
(scegliere dalla lista corrispondente al distretto, oppure inserire in campo libero)

clubLA \*

LIONS CLUB CORTONA VAL DI CHIANA HOST  
LIONS CLUB EMPOLI  
LIONS CLUB EMPOLI FERRUCCIO BUSONI  
LIONS CLUB FIESOLE  
LIONS CLUB FIRENZE  
LIONS CLUB FIRENZE AMERIGO VESPUCCI  
LIONS CLUB FIRENZE BAGNO A RIPOLI  
LIONS CLUB FIRENZE BARGELLO  
LIONS CLUB FIRENZE BRUNELLESCHI  
LIONS CLUB FIRENZE COSIMO DEI MEDICI  
LIONS CLUB FIRENZE FILIPPO NERI  
LIONS CLUB FIRENZE GIOTTO

**Club promotore**  
(scegliere dalla lista corrispondente al distretto, oppure inserire in campo libero)

clubA \*

✓  
Lions Club AMANDOLA SIBILLINI  
Lions Club ANCONA COLLE GUASCO  
Lions Club ANCONA HOST  
Lions Club ARMINUS MONTEFELTRO  
Lions Club ASCOLI PICENO COLLI TRUENTINI  
Lions Club ASCOLI PICENO HOST  
Lions Club ASCOLI PICENO URBS TURRITA  
Lions Club ATRI TERRE DEL CERREANO

Si risponde alle domande (1-9) come indicato

**Domanda n.1: ETA' e SESSO**

Età (anni): \*

Sesso: \*  M  F

**Domanda n.2:**  
**Nella SUA FAMIGLIA c'è almeno UN PARENTE con il DIABETE?**

No  
 Sì, tra i parenti lontani: nonni naturali, zii, cugini  
 Sì, tra i parenti stretti: genitori naturali, figli, fratelli

**Domanda n.3:**  
**Qual'è la CIRCONFERENZA (in cm) all'altezza dell'ombelico?**

Donne (meno di 80) Uomini (meno di 94)  
 Donne (tra 80 e 88) Uomini (tra 94 e 102)  
 Donne (più di 88) Uomini (più di 102)

**Domanda n.4:**  
**Svolge ATTIVITA' FISICA per almeno 30 minuti al giorno?**

SI  NO

**Domanda n.5:**  
**Con quale frequenza mangia FRUTTA, VERDURA, PANE INTEGRALE o di segale?**

Tutti i giorni  Non tutti i giorni

**Domanda n.6:**  
**Le sono stati prescritti FARMACI contro la PRESSIONE alta?**

NO  SI

**Domanda n.7:**  
**Le è mai stato detto che ha la GLICEMIA ALTA?**

NO  SI

Valore glicemia

**Domanda n.8: Qual'è il suo PESO (Kg) ?**  
Nota: inserire solo valori interi senza decimali, es. 88 invece di 88,5

**Domanda n.9: Qual'è la sua ALTEZZA (cm) ?**  
Nota: inserire solo valori interi senza decimali

BMI (rapporto peso/altezza)

# CONCLUSIONE DEL TEST

(si specifica la propria email se si desidera ricevere copia del risultato)

Si approva il trattamento dei dati (registrati in forma anonima<sup>1</sup>)

Per concludere il test premere

**CALCOLO FINDRISC**

**PUNTEGGIO FINDRISC**

= somma dei punteggi conseguiti rispondendo alle domande precedenti

**Nota: i dati raccolti con il presente questionario sono trattati secondo la normativa vigente: saranno registrati in forma anonima e potranno essere utilizzati per ricerca epidemiologica o sanitaria.**

**Pertanto si chiede al soggetto l'approvazione dell'informativa allegata al questionario.**

Email (per ricevere risultato su propria email)

  

Conferma email

  

Approvo la raccolta dei dati inseriti in forma anonima, in accordo con [Privacy Policy](#) di questo sito.

**CALCOLO FINDRISC**

- Viene infine presentato il modulo di risposta, in cui si riporta il punteggio FINDRISC che indica il proprio rischio per sviluppare Diabete Mellito tipo 2. Copia della risposta viene inviata alla email specificata.

La documentazione completa è consultabile on-line (si veda nel menù in alto nella pagina web)

*Di seguito viene riportato l'esempio di un modulo di risposta*

---

<sup>1</sup> L'indirizzo email se specificato verrà cancellato in automatico dopo l'invio del rapporto del test.



**Lions Clubs International**

Multidistretto 108 Italy

**LCI Forward Diabete**



**Lions Clubs International**

**Multidistretto 108 Italy**

**Distretto Lions 108 A, AB, ...,YB**

**Screening DIABETE MELLITO tipo 2**

**Lions Club "Nome del Club"**

**Questionario FINDRISC**

- Data: 11/05/2020 Iniziativa: Lotta al Diabete Luogo: Roma (2263)

**RISULTATO TEST FINDRISC**

**Punteggio: 11**

TRA 7 e 11 PUNTI Chi ha ottenuto questo punteggio ha meno del 20% di possibilità di sviluppare il diabete mellito tipo 2 nei prossimi 10 anni. Si consiglia, in caso di sovrappeso, di ridurre il peso corporeo attuale del 10%. Si raccomanda di svolgere attività motoria aerobica per almeno cinque giorni alla settimana, per un minimo di trenta minuti per volta. Per sicurezza si consiglia di attenersi alle seguenti regole: curare la alimentazione (limitare gli alimenti con dosi elevate di acidi grassi saturi, come formaggi e salumi; incrementare alimenti di origine vegetale, ricchi di fibra alimentare, come alimenti integrali, frutta e verdura).

**Domande questionario**

- Sesso: M
- Età: 68 (4)
- Parente con diabete: No ( )
- Circonferenza ombelico: Donne(80-88) Uomini(94-102) (3)
- Attività fisica almeno 30 min al giorno: No (2)
- Mangia frutta/verdura/pane integrale o di segale: Tutti i giorni ( )
- Sono stati prescritti farmaci contro la pressione alta: Si (2)
- Ha avuto glicemia alta: No ( )
- Glicemia (valore): 12
- Peso (Kg): 80
- Altezza (cm): 180
- BMI: 24.7 ( )