

Haben Sie ein Diabetesrisiko ?

FINDRISC Fragebogen – Berechnen Sie Ihr Diabetesrisiko

Quelle: FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score, Diabetes Care, 2003)

1. Wie alt sind Sie ?

- unter 35 Jahren **0 Punkte**
- 35 bis 44 Jahre **1 Punkt**
- 45 bis 54 Jahre **2 Punkte**
- 55 bis 64 Jahre **3 Punkte**
- über 64 Jahre **4 Punkte**

2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes festgestellt ?

- nein **0 Punkte**
- ja, in der entfernten Verwandtschaft, Grosseltern, Tanten, Onkeln, Kusinen, Vettern **3 Punkte**
- ja, in der nahen Verwandtschaft, Vater, Mutter, Kinder, Schwestern, Brüder **5 Punkte**

3. Welchen Taillen-Umfang haben Sie auf Höhe des Bauchnabels ?

- | <u>Männer</u> | <u>Frauen</u> | |
|--|---------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> unter 94 cm | <input type="checkbox"/> unter 80 cm | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 94 bis 102 cm | <input type="checkbox"/> 80 bis 88 cm | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> über 102 cm | <input type="checkbox"/> über 88 cm | 4 Punkte |

4. Sind Sie täglich mindestens 30 Minuten körperlicher aktiv ?

- ja **0 Punkte**
- nein **2 Punkte**

5. Wie oft essen Sie Obst und Gemüse ?

- jeden Tag **0 Punkte**
- nicht jeden Tag **1 Punkt**

6. Wurde Ihnen schon ein Medikament gegen Bluthochdruck verordnet ?

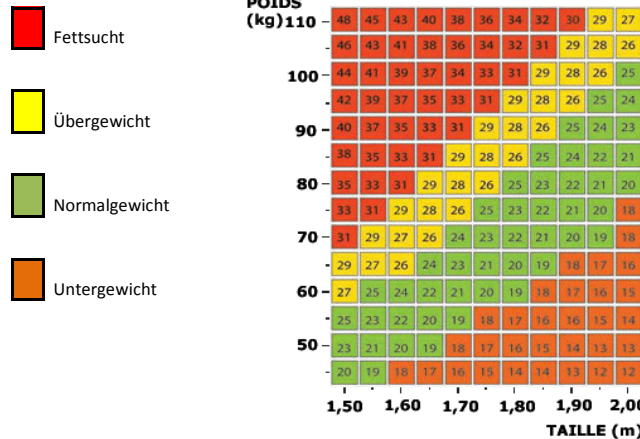
- nein **0 Punkte**
- ja **2 Punkte**

7. Wurden bei Ihnen schon mal ein hoher Blutzucker (Glykämie) festgestellt ?

- nein **0 Punkte**
- ja **5 Punkte**

8. Wie ist Ihr Body Mass Index (BMI)

Der BMI ist das Verhältnis: Körpergröße in Meter zu Körpergewicht in Kilogramm im Quadrat.
 $BMI = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$
 (siehe auch untere Tabelle.)



- unter 25 kg/m² **0 Punkte**
- zwischen 25 und 30 kg/m² **1 Punkt**
- über 30 kg/m² **3 Punkte**

Zählen Sie alle Punkte zusammen um Ihr Diabetesrisiko zu berechnen.

Gesamte Punktzahl:

Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu entwickeln: siehe Rückseite.

Ihre Resultate

(Im FINDRISC Fragebogen übertragen um Ihr Risiko zu berechnen)

Datum/...../.....
 Größecm
 Gewichtkg

IMC/BMI

- ⊕ unter 18: Untergewicht
- ⊙ 18 bis 25: Normalgewicht
- ⊖ 25 bis 30: Übergewicht
- ⊗ über 30: Fettsucht

Tailen-Umfangcm

Männer

- ⊙ unter 94 cm
- ⊖ 94 – 102 cm
- ⊗ über 102 cm

Frauen

- ⊙ unter 80 cm
- ⊖ 80 – 88 cm
- ⊗ über 88 cm

Blutzuckerspiegel (Glykämie)mg/dl

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> nüchtern | <input type="checkbox"/> nicht nüchtern |
| ⊙ unter 100mg/dl | ⊙ unter 140 mg/dl |
| ⊖ 100 – 126 mm/dl | ⊖ 140 – 200 mg/dl |
| ⊗ über 126 mg/dl | ⊗ über 200 mg/dl |

Einige zusätzliche Risikofaktoren

Cholesterinspiegel (LDL Cholesterin)mg/dl

- ⊙ unter 115 mg/dl
- ⊗ über 115 mg/dl

Rauchen

- rauchen Sie
- haben Sie früher geraucht
- sind Sie Nichtraucher

Übernehmen Sie Verantwortung !

Um auf meine Gesundheit zu achten, werde ich mich um folgenden Risikofaktor kümmern:

.....

Ihr Risiko, innerhalb der nächsten zehn Jahre an Diabetes zu erkranken

Unter 7 Punkte:

Ihr Risiko beträgt 1%

Sie haben kein oder nur ein geringes Risiko, an Diabetes zu erkranken. Eine besondere Vorsorge ist nicht notwendig. Achten Sie weiterhin auf Ihre Gesundheit.

Zwischen 7 und 11 Punkte:

Ihr Risiko beträgt 4%

Sie haben ein leicht erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken. Beugen Sie weiterhin vor und informieren Sie Ihren Arzt darüber.

Zwischen 12 und 14 Punkte:

Ihr Risiko beträgt 17%

Sie haben ein Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes zu erkranken. Leben Sie gesund und lassen Sie den Verlauf Ihres Diabetesrisikos von Ihrem Arzt überwachen.

Zwischen 15 und 20 Punkte:

Ihr Risiko beträgt 33 %

Sie haben ein ernsthaftes Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes zu erkranken. Unterschätzen Sie nicht dieses Risiko und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Sie sind nicht allein !

Über 20 Punkte:

Ihr Risiko beträgt 50 %

Sie haben ein hohes Risiko, an Diabetes zu erkranken oder sind schon erkrankt ohne es zu wissen. Kontaktieren Sie Ihren Arzt. Er kann Ihnen eine angepasste Behandlung gewährleisten.

Diabetes Warnzeichen

- ☑ Häufiges Wasserlassen
- ☑ Übermassiger Durst
- ☑ Gewichtsverlust trotz vermehrtem Hunger
- ☑ Müdigkeit
- ☑ Lustlosigkeit und mangelnde Konzentration
- ☑ Erbrechen und Magenschmerzen
- ☑ Krabbeln und Taubheitsgefühle in Händen und/oder Füßen
- ☑ Verschwommene Sicht
- ☑ Häufige Infektionen (Infektionen im Genitalbereich und Harnwegsinfektionen)



Fragen Sie sich !

- ? Welche Folgen hätte Diabetes für Ihre Gesundheit und auf Ihr tägliches Leben ?
- ? Wie wäre Ihre Lebensqualität mit Diabetes ?
- ? Was könnten Sie in Ihrer Ernährung umstellen und auf Dauer besser machen ?
- ? Haben Sie genügend körperliche Bewegung ?
- ? Rauchen Sie ? Wenn ja, haben Sie schon mal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören ?

Stellen Sie sich weitere Fragestellung entsprechend Ihrem FINDRISK Ergebnis!



Nehmen Sie dieses Dokument bitte bei Ihrem nächsten Arztbesuch mit

Mit der finanziellen Unterstützung des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und im Rahmen des INTERREG IVA Program/Grande Région

