



Datum :
 Blutdruck :
 Blutzuckermessung :

Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabeteschweiz.ch

- diabetesaargau**
Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch
- diabetesostschweiz**
Tel. 071 223 67 67
info@diabetesostschweiz.ch
- diabetesregionbasel**
Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch
- diabetesbern**
Tel. 031 302 45 46
info@diabetesbern.ch
- diabetesbiet-bienne**
Tel. 032 365 00 80
info@diabetesbiet-bienne.ch
- diabetes GL- GR - FL**
Tel. 081 293 50 40
info@diabetesgl-gr-fl.ch
- diabetesoberswallis**
Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberswallis.ch
- diabetesaffhausen**
Tel. 052 625 01 45
info@diabetesaffhausen.ch
- diabetessolothurn**
Tel. 062 296 80 82
info@diabetessolothurn.ch
- diabeteszentralschweiz**
Tel. 041 370 31 32
info@diabeteszentralschweiz.ch
- diabeteszug**
Tel. 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch
- diabeteszüri**
Tel. 044 383 00 60
info@z4dg.ch

Folgende Firmen sind Partner unserer Informationsplattform und unterstützen damit eine verständliche Patienteninformation und fördern die Selbstkompetenz.



Typ-2-Diabetes
Bin ich gefährdet?
Testen Sie Ihr Risiko!

© SDG, September 2019

Testen Sie Ihr Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken

Punkte →

Wie alt sind Sie?

- Unter 45 Jahre
- 45 – 54 Jahre
- 55 – 64 Jahre
- 65 Jahre oder darüber

- 0 Punkte
- 2 Punkte
- 3 Punkte
- 4 Punkte

Wie hoch ist Ihr Body Mass Index?

(siehe BMI-Tabelle)

- Normalgewicht (18,5 – 24,9)
- Übergewicht (25 – 29,9)
- Adipositas (30 oder darüber)

- 0 Punkte
- 1 Punkte
- 3 Punkte

Welchen Bauchumfang messen Sie?

Messen Sie stehend auf Höhe des Nabels, halten Sie das Massband waagrecht.

Männer

- Unter 94 cm
- 94 – 102 cm
- über 102 cm

Frauen

- 0 Punkte
- 3 Punkte
- 4 Punkte

Nehmen Sie zurzeit oder haben Sie jemals Medikamente gegen zu hohen Blutdruck genommen?

- Ja
- Nein

- 2 Punkte
- 0 Punkte

Punkte →

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

Sie müssen ausser Atem oder ins Schwitzen kommen. Dies kann auch 3 x 10 Minuten pro Tag sein, z. B. auf dem Weg zur Arbeit, bei Gartenarbeiten, beim Sport usw.

- Ja
- Nein

- 0 Punkte
- 2 Punkte

Wie oft essen Sie Früchte und Gemüse?

- Jeden Tag
- Nicht jeden Tag

- 0 Punkte
- 1 Punkte

Wurden bei Ihnen schon erhöhte Blutzuckerwerte gemessen?

Z. B. bei einer medizinischen Untersuchung oder während Krankheit oder ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt?

- Ja
- Nein

- 5 Punkte
- 0 Punkte

Hat jemand oder hatte jemand in Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes?

(Vater, Mutter, Geschwister, eigenes Kind)

- Ja
- Nein

- 2 Punkte
- 0 Punkte

Addieren Sie nun alle Punkte.

Total Punkte _____

→ Das Punktetotal gibt Ihnen an, wie hoch Ihr Risiko ist, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.