

Auswertung

» Unter 7 Punkte: gering

Bei Ihnen ist in Bezug auf Diabetes alles in Ordnung, aber auch für Sie wäre es sicher interessant, wenn Sie Ihren Lebensstil einmal auf ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung überprüfen würden.

» 7 bis 11 Punkte: leicht erhöhtes Risiko

Es besteht kein Grund zur Sorge, aber ein bisschen aufpassen sollten Sie schon. Achten Sie etwas mehr auf eine abwechslungsreiche gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung.

» 12 bis 14 Punkte: mittleres Risiko

Sie sollten aktiv werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Lebensstil in Bezug auf Ernährung und Bewegung leicht zu modifizieren. Wie das funktioniert, zeigen wir Ihnen gerne in einem unserer speziellen aks Kurse zum Thema Bewegung oder Ernährung.

» 15 bis 20: hohes Risiko

Ein Drittel aller Personen mit diesem Gefährdungsgrad erkranken in den nächsten 10 Jahren an Diabetes. Werden Sie aktiv, Diabetes muss nicht sein! Zeigen Sie Ihrem/r Arzt/Ärztin diesen Test und besprechen Sie das weitere Vorgehen. Melden Sie sich für einen Ernährungs- oder Bewegungskurs beim aks an.

» Über 20: sehr hohes Risiko

Rund ein Drittel aller Personen mit einem Punktwert von über 20 sind bereits an Diabetes erkrankt und wissen nichts davon. Handeln Sie jetzt: Je früher Sie beginnen, umso erfolgreicher werden Sie sein! Zeigen Sie Ihrem/r Arzt/Ärztin diesen Test und sprechen Sie das weitere Vorgehen mit ihm/Ihr ab.

www.diabetes.aks.or.at

Bewegung und Ernährung sind Faktoren, die Sie im Hinblick auf Ihr Diabetes-Risiko selbst beeinflussen können. Im Gegensatz zu den genetischen Voraussetzungen können Sie darauf tagtäglich selbst positiv einwirken.

Mit ein wenig mehr Bewegung und dem Aufwerten Ihrer Ernährung, durch etwas gesündere und dennoch schmackhafte Kost, bewirken Sie schon Unglaubliches in Ihrem Körper: Ob Stoffwechsel, Herz, Muskeln oder Knochen, alles wird positiv beeinflusst, und damit auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Wie das funktioniert, zeigen wir Ihnen in unseren regelmäßig stattfindenden Bewegungs- und Ernährungskursen:

- » **Beweg di!**
- » **Gesund kochen und genießen**
- » **Mit Genuss zu mehr Wohlbefinden**

Mehr Informationen zu unseren Kursen und dem Thema Diabetes erhalten Sie im Internet unter www.diabetes.aks.or.at oder per Telefon 055 74 / 64 570.

aks Gesundheitsvorsorge GmbH

Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 64 570
F 055 74 / 64 570-6
www.aks.or.at



ACCU-CHEK
Leben. So wie ich es will.

„Alles im grünen Bereich?“

Jetzt gleich selbst testen!



Diabetes-Risikotest

Ihr Diabetes-Risikotest

Dieser Test zeigt Ihnen, wie groß das Risiko ist, dass Sie innerhalb der nächsten zehn Jahre an Diabetes erkranken. Beantworten Sie die acht Fragen sorgfältig, und zählen Sie die Punkte zusammen. Mit der Gesamtpunktzahl können Sie in der Auswertung Ihr persönliches Risiko nachlesen und bekommen zusätzlich Empfehlungen für Ihr weiteres Vorgehen.

1. Wie alt sind Sie?

- Unter 45 Jahre 0 Punkte
- 45 – 54 Jahre 2 Punkte
- 55 – 64 Jahre 3 Punkte
- Über 64 Jahre 4 Punkte

2. Treiben Sie Sport oder sind Sie in der Arbeit oder Freizeit täglich mindestens 30 Minuten körperlich aktiv und in Bewegung?

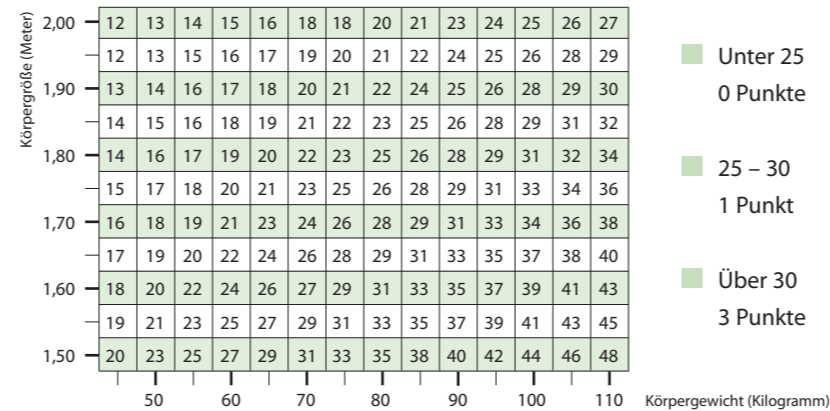
- Ja 0 Punkte
- Nein 2 Punkte

3. Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?

- Jeden Tag 0 Punkte
- Nicht jeden Tag 1 Punkt

4. Wie hoch ist Ihr BMI (Verhältnis zwischen Körpergewicht und -größe)?

- » Markieren Sie die Zeile mit Ihrer Körpergröße und
- » markieren Sie die Spalte mit Ihrem Körpergewicht!
- » Dort wo sich die Linien treffen, können Sie Ihren BMI ablesen.



5. Haben Sie jemals Tabletten gegen erhöhten Blutdruck eingenommen?

- Nein 0 Punkte
- Ja 2 Punkte

6. Wurde bei Ihnen durch eine/n Arzt/Ärztin schon einmal ein erhöhter Blutzuckerwert festgestellt?

- Nein 0 Punkte
- Ja 5 Punkte

7. Welchen Taillenumfang haben Sie?

(gemessen zwischen unterem Rippenbogen und Beckenknochen)

- | | | |
|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| Frau | | Mann |
| <input type="checkbox"/> Unter 80 cm | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> Unter 94 cm |
| <input type="checkbox"/> 80 – 88 cm | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> 94 – 102 cm |
| <input type="checkbox"/> Über 88 cm | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> Über 102 cm |

8. Ist bei einem Ihrer Blutsverwandten irgendwann einmal Diabetes festgestellt worden?

- Nein 0 Punkte
- Ja, bei entfernten Verwandten wie leiblichen Großeltern, Onkel, Tante, Cousin, Cousine 3 Punkte
- Ja, bei nahen Verwandten wie den eigenen Eltern, Geschwistern, Kindern 5 Punkte



So einfach geht's: Punkte Ihrer Antworten addieren und Auswertung des entsprechenden Punktwertes auf der Rückseite nachlesen!

copyright by Lindström J., Tuomilehto J., The Diabetes Risk Score; A practical tool to predict type 2 Diabetesrisk. Diabetes Care 2003; 26, 725-731