

Selbsttest Diabetes mellitus

Dieser Test ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Allein in Deutschland leiden circa acht Millionen Menschen an Diabetes. Waren früher vornehmlich ältere Menschen von der Erkrankung betroffen, gehören inzwischen auch junge Erwachsene und Jugendliche zur Risikogruppe. Ein Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend und kann über Jahre unbemerkt bleiben.

Beantworten Sie bitte folgende Fragen und zählen Sie Ihre Punkte zusammen:

Wie alt sind Sie?

- unter 35 Jahre 0 Punkte
 35 bis 44 Jahre 1 Punkt
 45 bis 54 Jahre 2 Punkte
 55 bis 64 Jahre 3 Punkte
 älter als 64 Jahre 4 Punkte

Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

Frau:

- unter 80 cm 0 Punkte
 80 bis 88 cm 3 Punkte
 über 88 cm 4 Punkte

Mann:

- unter 94 cm 0 Punkte
 94 bis 102 cm 3 Punkte
 über 102 cm 4 Punkte

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- jeden Tag 0 Punkte
 nicht jeden Tag 1 Punkt

Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- nein 0 Punkte
 ja 5 Punkte

Wurde mindestens bei einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- nein 0 Punkte
 ja, in der entfernten Verwandtschaft (Großeltern, Tante, Onkel, Cousine/Cousin) 3 Punkte
 ja, in der nahen Verwandtschaft (Eltern, Kinder, Geschwister) 5 Punkte

Selbsttest Diabetes mellitus

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- ja 0 Punkte
 nein 2 Punkte

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- ja 2 Punkte
 nein 0 Punkte

Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index* (BMI)?

- unter 25 0 Punkte
 25 bis 30 1 Punkt
 über 30 3 Punkte

*BMI errechnen:

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße in Meter})}$$

Gesamtpunktezahl

Auswertung:

So hoch ist Ihr Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes Typ 2 zu erkranken:

unter 7 Punkten: niedrig	(1 Person von 100)	15–20 Punkte: hoch	(33 Personen von 100)
7–11 Punkte: leicht erhöht	(4 Personen von 100)	über 20 Punkte: sehr hoch	(50 Personen von 100)
12–14 Punkte: mittel	(17 Personen von 100)		

Wir empfehlen Ihnen, Ihr persönliches Risiko bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abklären zu lassen.

Quelle: Deutsche Diabetes Stiftung FINDRISK-Evaluation 2007; Prof. Dr. Peter E. H. Schwarz, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden



Risikofaktoren

Risikofaktoren können durch einen gesunden, rauchfreien Lebensstil mit moderater Bewegung, ausgewogenem Essen und innerer Ausgeglichenheit vermindert werden: aok.de/bayern/meinegesundheit



Check-up-35

Die AOK bietet ihren Versicherten, die das 35. Lebensjahr vollendet haben, alle drei Jahre den sogenannten „Check-up-35“ an. Ziel dieser Untersuchung ist das frühzeitige Erkennen häufig auftretender Krankheiten.



AOK-Curaplan: 20 Jahre Erfahrung für eine optimale Betreuung

Bei einer Diabetes mellitus Erkrankung steht Ihnen Ihre AOK zusätzlich zur ärztlichen Begleitung als kompetenter Partner zur Seite. Nähere Informationen zu den zusätzlichen Leistungen bei AOK-Curaplan erhalten Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie in jeder AOK-Geschäftsstelle. Oder besuchen Sie uns im Internet unter: aok.de/bayern/curaplan

Ihre Teilnahme
ist kostenfrei.

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Bruderwöhrdstr. 9, 93055 Regensburg

aok.de/bayern/curaplan – E-Mail: curaplan@by.aok.de

DMP 64 (XII/2024)

AOK
Curaplan