

Evaluatie van het risico op diabetes

Omcirkel uw antwoord en tel uw score op.

1. Hoe oud bent U?

- 0 pt. Jonger dan 35 jaar
1 pt. Tussen 35 en 44 jaar oud
2 ptn. Tussen 45 en 54 jaar oud
3 ptn. Tussen 55 en 64 jaar oud
4 ptn. Ouder dan 64 jaar

2. Heeft iemand in uw familie diabetes?

- 0 pt. Nee
3 ptn. Ja : verre familieleden, dat wil zeggen grootouders, tantes, ooms, neven, nichten...
5 ptn. Ja : naaste familieleden, dat wil zeggen vader, moeder, kinderen, zus, broers

3. Wat is uw buikomtrek?

Voor mannen :

- 0 pt. Minder dan 94 cm
3 ptn. Tussen 94 - 102 cm
4 ptn. Meer dan 102 cm

Voor vrouwen :

- 0 pt. Minder dan 80 cm
3 ptn. Tussen 80-88 cm
4 ptn. Meer dan 88 cm

4. Doet u dagelijks minimaal 30 minuten aan lichaamsbeweging?

- 0 pt. Ja
2 ptn. Nee

5. Hoe vaak eet u groenten en fruit?

- 0 pt. Elke dag
1 pt. Niet elke dag

6. Heeft u ooit medicijnen voorgeschreven gekregen tegen een hoge bloeddruk?

- 0 pt. Nee
2 ptn. Ja

7. Heeft u ooit een hoge bloedsuikerspiegel gehad?

- 0 pt. Nee
5 ptn. Ja

8. Wat is uw Body Mass Index (BMI)?

BMI wordt als volgt berekend: lichaamsgewicht (in kg) gedeeld door lengte (in m) in het kwadraat. Het BMI is terug te vinden in tabellen.

- 0 pt. Minder dan 25 kg/m²
1 pt. Tussen 25 en 30 kg/m²
3 ptn. Meer dan 30 kg/m²

Resultaten

Tel het totaal aantal punten op en bereken uw risico om binnen 10 jaar diabetes type 2 te ontwikkelen.

Puntentotaal :

Minder dan 7 Laag risico

7-11 Matig risico

Meer dan 12 Hoog risico

Praat erover met uw apotheker.