



ICH SEH, ICH SEH, WAS DU NICHT SIEHST...

DIABETES IST UNSICHTBAR.

MEIN DIABETES-RISIKO TESTEN



Diabetes-Risiko kennen. FRAGEBOGEN AUSFÜLLEN



DIABETES IST UNSICHTBAR. Bis zu 294.000 Personen in Österreich wissen nicht, dass sie von Diabetes Typ-2 begleitet werden.¹

Mit **8 einfachen Fragen** wird Ihr **Risiko**, innerhalb der nächsten **10 Jahre** an Diabetes Typ-2 zu erkranken, einschätzbar. **Machen Sie den Test und verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihr Diabetes-Risiko.**

1: Wie alt sind Sie?

- | | |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Unter 35 Jahre | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 35 bis 44 Jahre | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 45 bis 54 Jahre | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 55 bis 64 Jahre | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Älter als 64 Jahre | 4 Punkte |

2: Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- | | |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern | 5 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen und Cousins | 3 Punkte |

3: Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

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

4: Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Nein | 2 Punkte |

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

- | | |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Jeden Tag | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Nicht jeden Tag | 1 Punkt |

6: Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja | 2 Punkte |

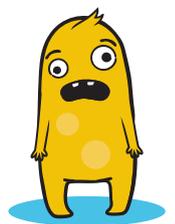
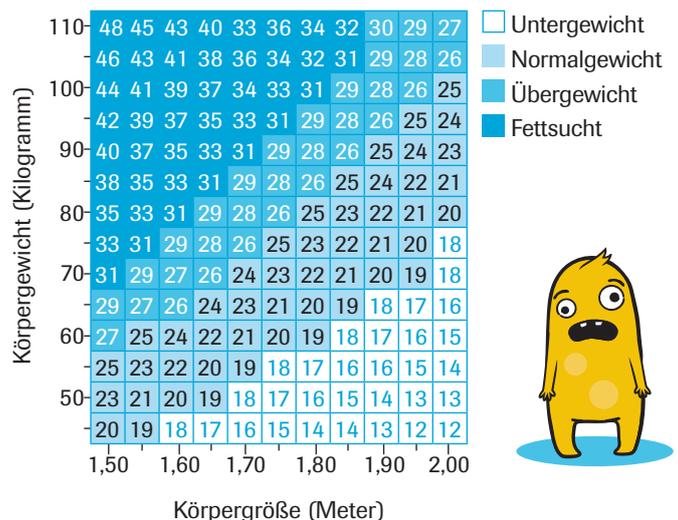
7: Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja | 5 Punkte |

8: Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen: Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach Tabelle).

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Unter 25 | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 25 bis 30 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Über 30 | 3 Punkte |



Eine Broschüre mit der Auswertung Ihres Ergebnisses erhalten Sie bei Ihrem/Ihrer ApothekerIn.

¹) Schmutterer I, Delcour J, Griebler R. (Hrsg.) Österreichischer Diabetesbericht 2017, Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen; 2017

Quelle Fragebogen: Deutsche Diabetes-Stiftung - FINDRISK-Evaluation 2007



Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE und MYSUGR sind Marken von Roche. Alle weiteren Produktnamen und Marken gehören den entsprechenden Eigentümern. © 2020 Roche Diabetes Care | www.accu-check.at | Roche Diabetes Care Austria GmbH | 1200 Wien | Handelskai 94-96