

Diabetes mellitus Typ 2

Screening-Fragebogen zur Ermittlung des 10-Jahres-Risikos an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken

Name _____ Vorname _____ Datum des Tests _____

1. Wie alt sind Sie?		
<input type="radio"/> unter 35 Jahren		0 Punkte
<input type="radio"/> 35 bis 44 Jahre		1 Punkt
<input type="radio"/> 45 bis 54 Jahre		2 Punkte
<input type="radio"/> 55 bis 64 Jahre		3 Punkte
<input type="radio"/> über 65 Jahre		4 Punkte
2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer (Bluts-) Verwandten Diabetes diagnostiziert?		
<input type="radio"/> Nein		0 Punkte
<input type="radio"/> Ja, in der nahen Verwandtschaft (leibliche Eltern, Kinder, Geschwister)		5 Punkte
<input type="radio"/> ja, in der weiteren Verwandtschaft (leibliche Grosseltern, Tanten/Onkel, Cousins/Cousinen)		3 Punkte
3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?		
Frau	Mann	
<input type="radio"/> unter 80 cm	<input type="radio"/> unter 94 cm	0 Punkte
<input type="radio"/> 80 bis 88 cm	<input type="radio"/> 94 bis 102 cm	3 Punkte
<input type="radio"/> über 88 cm	<input type="radio"/> über 102 cm	4 Punkte
4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?		
<input type="radio"/> Ja		0 Punkte
<input type="radio"/> Nein		2 Punkte
5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse, dunkles Brot (Vollkornbrot, Roggenschrotbrot, Pumpernickel)?		
<input type="radio"/> Jeden Tag		0 Punkte
<input type="radio"/> Nicht jeden Tag		1 Punkt

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?		
<input type="radio"/> Nein		0 Punkte
<input type="radio"/> Ja		2 Punkte
7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte?		
<input type="radio"/> Nein		0 Punkte
<input type="radio"/> Ja		5 Punkte
8. Wie viel beträgt Ihr Body-Mass-Index BMI (Verhältnis von Grösse zu Gewicht)?		
<input type="radio"/> unter 25		0 Punkte
<input type="radio"/> 25 bis 30		1 Punkt
<input type="radio"/> über 30		3 Punkte
Punktezahl Total		
weniger als 15 Punkte: Ihr Risiko ist nicht hoch (0 – 32 %) in den nächsten 10 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.		
15 bis 20 Punkte: Ihr Risiko ist hoch (33 – 49 %) in den nächsten 10 Jahren an Diabetes mellitus zu erkranken. Sie sollten Ihren Blutzucker bestimmen lassen!		
mehr als 20 Punkte: Ihr Risiko ist sehr hoch (über 50 %) in den nächsten 10 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Es besteht Handlungsbedarf.		

(modifizierter FINDRISK-Fragebogen, angepasst für mednet-bern, auf Basis der Daten einer 10-jährigen Verlaufsbeobachtung bei 4435 Personen in Finnland. Studie erschienen in Diabetes Care 2003. Autoren: Lindstrom J, Tuomilehto J)