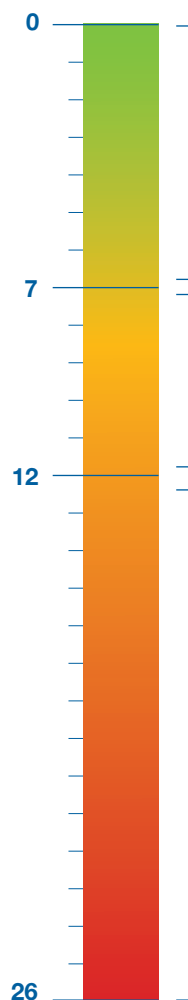


JOUW SCORE

Plaats je score op de kleurenbalk en kijk wat jouw risico op type 2 diabetes is.



0 - 7 punten

Je loopt momenteel *weinig risico* op type 2 diabetes. Toch is het belangrijk om *gezond te eten* en *voldoende te bewegen* om type 2 diabetes voor te blijven.

7 - 11 punten

Je risico om type 2 diabetes te krijgen is *licht verhoogd*.

Blijf dus *dagelijks gezond eten en voldoende bewegen* om type 2 diabetes voor te blijven.

12 - 26 punten

Vanaf 12 punten is je risico om type 2 diabetes te ontwikkelen sterk verhoogd. Het is belangrijk om dringend werk te maken van een gezonde voeding, meer beweging en gewichtsverlies om de evolutie naar diabetes tegen te gaan.

Bij verder oplopende waarden, stijgt ook het risico op type 2 diabetes.

Ga langs bij je huisarts voor een nuchtere bloedsuikerbepaling en neem deze test mee.

Jammer genoeg komt type 2 diabetes niet altijd alleen. De huisarts zal ook je andere risicofactoren voor hart- en bloedvaatziekten controleren: bloeddruk, cholesterol, rookgedrag.

INFORMATIE VOOR DE HUISARTS

Deze diabetes risicotest is gebaseerd op de gevalideerde FINDRISC-test (Finnish Diabetes Risk Score) en schat het risico in om binnen de tien jaar type 2 diabetes te ontwikkelen. Bij een score van ≥ 12 is het risico op de ontwikkeling of aanwezigheid van type 2 diabetes sterk verhoogd. *Het afnemen van een nuchtere glycemie, het berekenen van de SCORE en het aanpassen van de leefstijl zijn noodzakelijk.*

HALT2Diabetes kan je ondersteunen bij de verdere stappen die hierbij moeten worden genomen: screening op diabetes, geven van leefstijladvies en eventuele doorverwijzing naar het geschikte leefstijlaanbod.

HALT2diabetes is een pilootproject ter preventie van type 2 diabetes in Vlaanderen op initiatief van de Diabetes Liga, in nauwe samenwerking met Domus Medica en met de steun van de Vlaamse overheid.

Neem nu deel aan dit innovatieve project ter preventie van type 2 diabetes: www.HALT2Diabetes.be.

Indien je niet wenst deel te nemen aan HALT2Diabetes, handel dan conform de huidige aanbevelingen in de Gezondheidsgids van Domus Medica: Modules "Opsporing van type 2 diabetes" en "Bepaling van het risico op hart- en vaatziekten".

Verantwoordelijke uitgever: Stijn Decaetler, Otergemsesteenweg 456, 9000 Gent • www.mdui.be • 343328

Met al je vragen over diabetes kan je, tijdens de werkuren, terecht bij Diabetes Infolijn op 0800 96 333 of infolijn@diabetes.be

Diabetes Liga vzw
Otergemsesteenweg 456 • 9000 Gent
t 09 220 05 20 • f 09 221 00 82
Diabetes Infolijn 0800 96 333
liga@diabetes.be • www.diabetes.be



**DIABETES,
BESTEED
ER OP TIJD
AANDACHT AAN!**

risicotest

Test jouw risico
op type 2 diabetes.



diabetes liga
www.diabetes.be
0800 96 333

TEST JOUW RISICO OP TYPE 2 DIABETES

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het bloedsuikergehalte te hoog is. Eén op twaalf volwassen Belgen wordt ermee geconfronteerd. Type 2 diabetes (vroeger ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd) is de meest voorkomende vorm die vooral vanaf de leeftijd van 40 jaar optreedt. Hoewel je sommige risicofactoren voor type 2 diabetes (zoals erfelijke aanleg of leeftijd) niet onmiddellijk kan veranderen, is er ook goed nieuws.

Type 2 diabetes kan voor meer dan de helft voorkomen worden door een gezonde leefstijl. Type 1 diabetes, een auto-immuun-aandoening die vooral onder de leeftijd van 40 jaar wordt vastgesteld, kan niet worden voorkomen.

Sommige personen lopen meer kans dan anderen om type 2 diabetes te ontwikkelen. Met deze wetenschappelijk verantwoorde test bereken je jouw eigen risico op type 2 diabetes. Indien je een verhoogd risico hebt, kan je zelf stappen ondernemen om type 2 diabetes te voorkomen.

Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van toepassing is. Er is telkens 1 antwoord mogelijk. Tel de punten op die bij elk antwoord horen samen om een eindscore te berekenen.

1. LEEFTIJD

Hoe oud ben je?

- Jonger dan 45 jaar 0 p.
- Tussen 45 en 54 jaar 2 p.
- Tussen 55 en 64 jaar 3 p.
- 65 jaar of ouder 4 p.

2. GEWICHT

Hoe hoog is je BMI (Body Mass Index)¹?

- Lager dan 25 (groen) 0 p.
- Tussen 25 en 30 (oranje) 1 p.
- Meer dan 30 (rood) 3 p.

3. BUIKOMTREK

Wat is je buikomtrek²?

- | <u>vrouw</u> | <u>man</u> | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> < 80 cm | <input type="checkbox"/> < 94 cm | 0 p. |
| <input type="checkbox"/> 80-88 cm | <input type="checkbox"/> 94-102 cm | 3 p. |
| <input type="checkbox"/> > 88 cm | <input type="checkbox"/> > 102 cm | 4 p. |

4. BEWEGING

Beweeg je dagelijks minstens een half uur?

- Ja 0 p.
- Neen 2 p.

¹BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) maal lichaamslengte (in meter) of zie tabel hiernaast.

²Meet de buikomtrek op het binnenste punt als je naar rechts buigt. Verbind de lintmeter dan met je navel en meet vandaar je hele buikomtrek. Meet op een blote huid, na een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.

5. GEZONDE VOEDING

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- Ja 0 p.
- Neen 1 p.

6. BLOEDDRUK

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?

- Ja 2 p.
- Neen 0 p.

7. BLOEDSUIKERWAARDE

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij je vastgesteld? Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

- Ja 5 p.
- Neen 0 p.

8. ERFELIJKHEID

Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?

- Neen 0 p.
- Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), neven/nichten in de eerste graad, maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 3 p.
- Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 5 p.

TOTAAL: _____ p.

BMI TABEL

MIJN BMI

Duid in onderstaande tabel je BMI aan en kijk waar je je bevindt.

gewicht (kg)	lengte (m)									
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18				
60	27	25	23	22	21	20	19	18		
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29
115		48	45	42	40	38	35	34	32	30
120		50	47	44	42	39	37	35	33	32
125			49	46	43	41	39	37	35	33
130				48	45	42	40	38	36	34
135				50	47	44	42	39	37	36
140					48	46	43	41	39	37
145					50	47	45	42	40	38
150						49	46	44	42	39
155								45	43	41

Normaal BMI

Overgewicht: verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaat-aandoeningen

Ernstig overgewicht (obesitas): sterk verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaat-aandoeningen