

GesundheitsCheck DIABETES



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



GesundheitsCheck FINDRISK – mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Typ 2 Diabetes zu erkranken, vorhersehen. Nutzen Sie die Chance – machen Sie den Test und bleiben Sie möglichst lange gesund !



1. Wie alt sind Sie?

- Unter 35 Jahren 35 bis 44 Jahre 45 bis 54 Jahre 55 bis 64 Jahre Älter als 64 Jahre

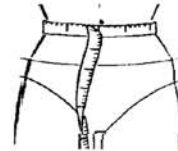
2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Bluts- Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- Nein Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?

(Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie ein Stück Schnur und nehmen ein Lineal zu Hilfe).

Frau	Mann
<input type="radio"/> unter 80 cm	<input type="radio"/> unter 94 cm
<input type="radio"/> 80 -88 cm	<input type="radio"/> 94 - 102 cm
<input type="radio"/> über 88 cm	<input type="radio"/> über 102 cm



4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung

(in der Arbeit z.B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z.B. Fensterputzen, in der Freizeit z.B. Radfahren, flott Spazierengehen, etwas anstrengende Gartenarbeiten....)?

- Ja Nein

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggenbrot oder Vollkornbrot)?

- jeden Tag nicht jeden Tag

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein Ja

7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z.B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)?

- Nein Ja

8. Wie groß und wie schwer sind Sie?

Größe in cm: _____ Gewicht in kg: _____

Bitte geben Sie Ihre Adresse an (Bitte in Blockschrift ausfüllen).

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Version 03/09



Copyright © Deutsche Diabetes-Stiftung

Rücksendung bitte an:

**Deutsche Diabetes-Stiftung
Staffelseestraße 6
81477 München**

oder als Fax an:

089/579 579- 19

Ihre Daten werden vertraulich behandelt, nur für die
Dauer der Auswertung gespeichert und nicht an
Dritte weitergegeben !