

Fragebogen für Diabetesrisiko

Ihr Name:

Ihr Geburtsdatum:

Wie alt sind Sie?

Unter 35 Jahren	0 Punkte
35 bis 44 Jahre	1 Punkt
45 bis 54 Jahre	2 Punkte
55 bis 64 Jahre	3 Punkte
älter als 64 Jahre	4 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

Nein	0 Punkte
Ja, bei Elter, Bruder, Schwester, Kindern	5 Punkte
Ja, bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousin oder Cousins	3 Punkte

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

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

Frau	Mann	
Unter 80cm	unter 94cm	0 Punkte
80 bis 88cm	94 bis 102cm	3 Punkte
über 88cm	über 102cm	4 Punkte

Haben Sie täglich am Stück mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

Ja	0 Punkte
Nein	2 Punkte

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

Nein	0 Punkte
Ja	2 Punkte

Wurden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutdruckwerte festgestellt?

Nein	0 Punkte
Ja	5 Punkte

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

Jeden Tag	0 Punkte
Nicht jeden Tag	1 Punkt

Wie ist Ihr Body – Mass- Index (Verhältnis von Größe zu Gewicht)? Die Berechnungsformel für den BMI lautet:

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Die Bestimmung Ihres BMI kann in unserer Praxis oder durch die Apotheke erfolgen.

25 bis 30 Kg/m ²	1 Punkt
höher als 30 Kg/m ²	3 Punkte
unter 25Kg/m ²	0 Punkte

Addieren Sie bitte die Punkte: _____