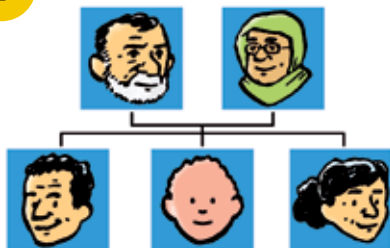


45 jaar of ouder? Hoe groot is uw kans op diabetes type 2? Doe de Diabetes Risicotest!

score

1



Heeft uw vader, moeder, broer of zus diabetes?
Dit noemen we ook wel suikerziekte

nee

ja

0

3

De kans op diabetes type 2 is groter als het in de familie voorkomt. Heeft uw familie geen diabetes, dan kunt u toch diabetes krijgen.

2



Heeft u diabetes gehad toen u zwanger was?

ik ben een man

ik ben nooit zwanger geweest

nee

ja

0

0

0

12

Als u tijdens de zwangerschap teveel suiker in uw bloed heeft gehad, is de kans groter dat u later diabetes type 2 krijgt.

3



Rookt u of heeft u gerookt?

ik heb gerookt, maar nu niet meer

ja

nee

1

2

0

Als u rookt of gerookt heeft, is de kans groter dat u later diabetes type 2 krijgt.

4



Gebruikt u medicijnen tegen hoge bloeddruk?

ja

nee

3

0

Hoge bloeddruk verhoogt de kans op diabetes type 2.

5



Wat is de omtrek van uw buik?

Meet met een meetlint de omtrek van uw blote buik. Zorg ervoor dat het meetlint over uw navel komt. En trek uw buik niet in. **Voor vrouwen zijn de uitslagen anders dan voor mannen.**

Vrouw 

minder dan 80 cm

80 tot en met 88 cm

meer dan 88 cm

Man 

minder dan 94 cm

94 tot en met 102 cm

meer dan 102 cm

0

2

4

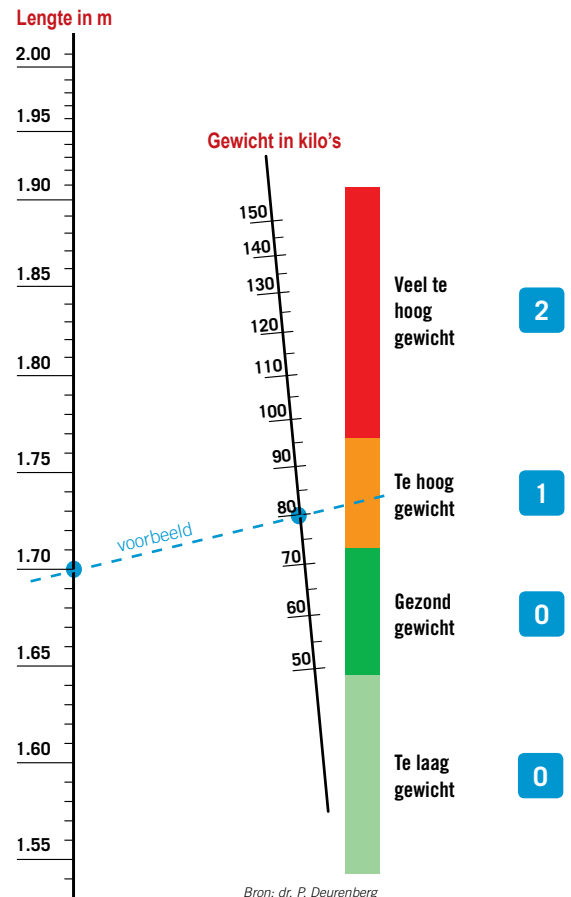
6

Heeft u een gezond gewicht?



Het antwoord op deze vraag vindt u met de 4 stappen hieronder.

- Stap 1:** Zet een punt bij uw lengte op de linker lijn.
- Stap 2:** Zet een punt bij uw gewicht op de rechter lijn.
- Stap 3:** Trek een streep door de twee punten.
- Stap 4:** Lees hoe uw gewicht is en zet een rand om de score.



7

Hoe oud bent u?



0

1

2

4

Als u ouder wordt, werken de organen in het lichaam minder goed.

8

Bent u een man of een vrouw?



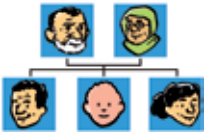
1

0

Mannen hebben een grotere kans op diabetes type 2 dan vrouwen.

score

1



2



3



4



5



6



7



8



Tel alle punten op.

De uitslag van de test en advies

Uw score is 5 of lager:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt, is klein.

Dit kunt u zo houden. Eet gezond, rook niet en beweeg elke dag een half uur waarbij u sneller gaat ademen.

Uw score is 6, 7 of 8:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt, is licht verhoogd.

U kunt er zelf voor zorgen dat de kans dat u diabetes type 2 krijgt, niet groter wordt. Zorg ervoor dat u niet te zwaar bent of wordt. Beweeg elke dag minstens een half uur, rook niet en eet gezond. Bent u vaak moe? Moet u vaak plassen of heeft u vaak dorst? Of bent u Turks, Marokkaans, Creools of Hindostaans? Ga dan voor alle zekerheid naar uw huisarts. Die kan onderzoeken of u al diabetes type 2 heeft.

Uw score is 9 of hoger:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt of al heeft, is groot.

Wacht niet en ga met deze score naar uw huisarts. De huisarts kan onderzoeken hoeveel suiker in uw bloed zit. Zo weet u of u al diabetes type 2 heeft, of snel kunt krijgen. Het is ook belangrijk dat u zo gezond mogelijk leeft. Rook niet en eet gezond. Zorg ervoor dat u niet te zwaar bent of wordt. Beweeg elke dag minstens een half uur.

www.kijkopdiabetes.nl