

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?		
☐ unter 35 Jahren		0 Punkte
☐ 35 bis 44 Jahre		1 Punkt
☐ 45 bis 54 Jahre		2 Punkte
☐ 55 bis 64 Jahre		3 Punkte
☐ über 65 Jahre		4 Punkte
2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer (Bluts-) Verwandten Diabetes diagnostiziert?		
☐ Nein		0 Punkte
☐ Ja, in der nahen Verwandtschaft (leibliche Eltern, Kinder, Geschwister)		5 Punkte
☐ 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	
☐ unter 80 cm	☐ unter 94 cm	0 Punkte
☐ 80 bis 88 cm	☐ 94 bis 102 cm	3 Punkte
☐ über 88 cm	☐ über 102 cm	4 Punkte
4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?		
☐ Ja		0 Punkte
☐ Nein		2 Punkte
5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse, dunkles Brot (Vollkornbrot, Roggenschrotbrot, Pumpernickel)?		
☐ Jeden Tag		0 Punkte
☐ Nicht jeden Tag		1 Punkt

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?	
☐ Nein	0 Punkte
☐ Ja	2 Punkte
7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte?	
☐ Nein	0 Punkte
☐ Ja	5 Punkte
8. Wie viel beträgt Ihr Body-Mass-Index BMI (Verhältnis von Grösse zu Gewicht)?	
☐ unter 25	0 Punkte
☐ 25 bis 30	1 Punkt
☐ 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)