

**TEST
DIN
RISIKO**

for type 2-diabetes

TEST DIN RISIKO for at have eller udvikle type 2-diabetes (sukkersyge)

Diabetesforeningen anbefaler, at du besvarer de 7 spørgsmål i dette skema, tæller dine point sammen og ser, i hvilken risikogruppe du ligger. Bemærk, at risikotesten ikke kan anvendes på unge under 18 år.

1 Hvilken aldersgruppe tilhører du?

- 18-49 år 0 point
- 50-59 år 5 point
- 60-69 år 9 point
- 70 år eller ældre 13 point

2 Er du kvinde eller mand?

- Kvinde 0 point
- Mand 1 point

3 Hvordan vil du beskrive din etniske baggrund?

- Hvid europæer 0 point
- Anden etnisk gruppe 6 point

4 Har du en forælder, en bror, en søster og/eller et barn med type 1- eller type 2-diabetes?

- Nej 0 point
- Ja 5 point

5 Hvad er dit taljemål?

Læg målebåndet rundt om maven, der hvor den er tykkest. Det er vigtigt, at din mave er afslappet

- Under 90 cm 0 point
- 90-99 cm 4 point
- 100-109 cm 6 point
- 110 cm og over 9 point

6 Har du nogensinde fået at vide af en læge eller sygeplejerske, at du har for højt blodtryk?

- Nej 0 point
- Ja 5 point

7 Hvilken BMI (Body Mass Index)-gruppe tilhører du?

Se skemaet herunder. Når du har fået målt din højde og din vægt, kan du nedenfor se, hvilken BMI-gruppe du tilhører. Tag afsæt i din højde til venstre i skemaet – gå derefter vandret ind i skemaet til du finder din vægt. Gå herefter lige ned og sæt X.

Højde målt i cm	Vægt målt i kg	Vægt målt i kg	Vægt målt i kg	Vægt målt i kg
147 eller derunder	Under 54,0	54,0-64,9	65,0-75,9	76 eller derover
150 eller derunder	Under 57,0	57,0-67,9	68,0-78,9	79 eller derover
152 eller derunder	Under 58,0	58,0-69,9	70,0-80,9	81 eller derover
155 eller derunder	Under 60,0	60,0-71,9	72,0-83,9	84 eller derover
157 eller derunder	Under 62,0	62,0-73,9	74,0-86,9	87 eller derover
160 eller derunder	Under 64,0	64,0-76,9	77,0-89,9	90 eller derover
163 eller derunder	Under 66,0	66,0-79,9	80,0-92,9	93 eller derover
165 eller derunder	Under 68,0	68,0-81,9	82,0-95,9	96 eller derover
168 eller derunder	Under 70,0	70,0-84,9	85,0-98,9	99 eller derover
170 eller derunder	Under 73,0	73,0-86,9	87,0-101,9	102 eller derover
173 eller derunder	Under 75,0	75,0-89,9	90,0-104,9	105 eller derover
175 eller derunder	Under 77,0	77,0-91,9	92,0-107,9	108 eller derover
178 eller derunder	Under 80,0	80,0-94,9	95,0-110,9	111 eller derover
180 eller derunder	Under 81,0	81,0-97,9	98,0-113,9	114 eller derover
183 eller derunder	Under 84,0	84,0-100,9	101,0-117,9	118 eller derover
185 eller derunder	Under 86,0	86,0-102,9	103,0-119,9	120 eller derover
188 eller derunder	Under 89,0	89,0-105,9	106,0-123,9	124 eller derover
191 eller derunder	Under 92,0	92,0-109,9	110,0-127,9	128 eller derover
193 eller derunder	Under 93,0	93,0-111,9	112,0-130,9	131 eller derover
196 eller derunder	Under 96,0	96,0-115,9	116,0-134,9	135 eller derover
198 eller derunder	Under 98,0	98,0-117,9	118,0-137,9	138 eller derover
201 eller derunder	Under 101,0	101,0 – 120,9	121,0 – 140,9	141,0 eller derover
203 eller derunder	Under 103,0	103,0 – 122,9	123,0 – 143,9	144,0 eller derover
206 eller derunder	Under 106,0	106,0 – 126,9	127,0 – 147,9	148,0 eller derover
BMI	Under 25	25-29	30-34	35 eller derover
	0 point <input type="checkbox"/>	3 point <input type="checkbox"/>	5 point <input type="checkbox"/>	8 point <input type="checkbox"/>

Læg dine point fra hver af de 7 spørgsmål sammen og tag det tal med dig til næste side, hvor du kan se din risiko for at udvikle type 2-diabetes.

Antal point i alt:

Dine point i alt fra de 7 spørgsmål: Se din risiko i én af de følgende fire kasser.

LAV RISIKO 0-6 point

Hvad betyder lav risiko?

- 1 ud af 200 personer i denne gruppe har type 2-diabetes, der ikke er blevet diagnosticeret
- 1 ud af 20 personer i denne gruppe har høj risiko for at udvikle type 2-diabetes i fremtiden

Hvad kan du selv gøre?

Efterhånden som du bliver ældre, kan din risiko for at udvikle type 2-diabetes stige. Ved at motionere regelmæssigt og spise sundt, kan du formindske risikoen for at udvikle type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk.

MODERAT RISIKO 7-15 point

Hvad betyder moderat risiko?

- 1 ud af 50 personer i denne gruppe har type 2-diabetes, der ikke er blevet diagnosticeret
- 1 ud af 10 personer i denne gruppe har høj risiko for at udvikle type 2-diabetes i fremtiden

Hvad kan du selv gøre?

Efterhånden som du bliver ældre, kan din risiko for at udvikle type 2-diabetes stige. Ved at motionere regelmæssigt og spise sundt, kan du formindske risikoen for at udvikle type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk.

HØJ RISIKO 16-24 POINT

Hvad betyder høj risiko?

- 1 ud af 33 personer i denne gruppe har type 2-diabetes, der ikke er blevet diagnosticeret
- 1 ud af 7 personer i denne gruppe har høj risiko for at udvikle type 2-diabetes i fremtiden

Du har en høj risiko for at have type 2-diabetes nu eller få det i fremtiden.

Hvad kan du selv gøre?

Vi anbefaler, at du inden for de næste 4 uger får en aftale hos din praktiserende læge med henblik på en undersøgelse af, om du har type 2-diabetes eller høj risiko for hjerte-kar-sygdom. Ved at motionere regelmæssigt og spise sundt, kan du formindske risikoen for at udvikle type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk. Det er nu, du kan gøre noget aktivt for at forbedre din livsstil.

MEGET HØJ RISIKO 25-47 POINT

Hvad betyder meget høj risiko?

- 1 ud af 14 personer i denne gruppe har type 2-diabetes, der ikke er blevet diagnosticeret
- 1 ud af 3 personer i denne gruppe har høj risiko for at udvikle type 2-diabetes i fremtiden

Du har en meget høj risiko for at have type 2-diabetes nu eller få det i fremtiden.

Hvad kan du selv gøre?

Vi anbefaler, at du inden for ca. 1 til 2 uger får en aftale hos din praktiserende læge med henblik på en undersøgelse, som afgør, om du har type 2-diabetes eller høj risiko for hjerte-kar-sygdom. Ved at motionere regelmæssigt og spise sundt, kan du formindske risikoen for at udvikle type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk. Det er nu, du kan gøre noget aktivt for at forbedre din livsstil.



KONKURRENCE: VIND ET REJSEGAVEKORT!

Test din viden om diabetes og deltag i konkurrencen om et rejsegavekort på 3.000 kr. Læs mere på **TEST DIN RISIKO** på diabetes.dk

