

**U kreeg deze folder  
 van uw gemeente**

**Met de steun van**



diabetest **DT** **Partners**



**Doe de Diabetest**

Antwoord op de vragen in deze folder en ontdek hoeveel kans u hebt om binnen 10 jaar diabetes te krijgen.

**Wat is diabetes?**  
 U hebt diabetes als er te veel suiker in uw bloed zit. In het slechtste geval kunt u door diabetes blind worden of een hartziekte, een hersenbloeding of een nierziekte krijgen. Onderzoek daarom op tijd uw kans op diabetes met Diabetest in deze folder.

**Wie kan diabetes krijgen?**  
 Iedereen kan diabetes krijgen. Maar de kans stijgt met de leeftijd. Ook ongezond eten en te weinig bewegen maken de kans groter.

**Is diabetes te voorkomen of te genezen?**  
 Diabetes is niet te genezen. Dus u kunt de ziekte maar beter voorkomen. Dat kan in veel gevallen door :  
 - gezond te eten  
 - regelmatig te bewegen.

Ook wie al diabetes heeft, kan op deze manier zijn leven nog best aangenaam houden.

**Hoeveel Belgen hebben diabetes?**  
 In België worden 450.000 mensen behandeld voor diabetes. Artsen schatten dat nog eens 400.000 Belgen diabetes hebben zonder het te weten.



**Hoe groot is uw kans op diabetes?  
 Vind het antwoord met Diabetest !**



**of vraag meer uitleg aan uw arts  
 of een andere gezondheidswerker**  
[www.diabetest.be](http://www.diabetest.be)

**Uw lengte in meter**

	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
<b>50</b>	22	21	20	18						
<b>55</b>	24	23	21	20	19	18	18			
<b>60</b>	27	25	23	22	21	20	20	18		
<b>65</b>	29	27	25	24	22	21	21	19	18	
<b>70</b>	31	29	27	26	24	23	23	20	19	18
<b>75</b>	33	31	29	28	26	24	24	22	21	20
<b>80</b>	36	33	31	29	28	26	26	23	22	21
<b>85</b>	38	35	33	31	29	28	28	25	24	22
<b>90</b>	40	37	35	33	31	29	29	26	25	24
<b>95</b>	42	40	37	35	33	31	31	28	26	25
<b>100</b>	44	42	39	37	35	33	33	29	28	26
<b>105</b>	47	44	41	39	36	34	34	31	29	28
<b>110</b>	49	46	43	40	38	36	36	32	30	29
<b>115</b>		48	45	42	40	38	38	34	32	30
<b>120</b>		50	47	44	42	39	39	35	33	32
<b>125</b>			49	46	43	41	41	37	35	33
<b>130</b>				48	45	42	42	38	36	34
<b>135</b>				50	47	44	44	39	37	36
<b>140</b>					48	46	46	41	39	37
<b>145</b>					50	47	47	42	40	38
<b>150</b>						49	49	44	42	39
<b>155</b>								45	43	41

Uw gewicht in kilogram

**BMI =  $\frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{ lengte}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$**

## Hoe groot is uw kans om binnen de 10 jaar diabetes te krijgen? Doe de test.

Geef een antwoord op de vragen. Vul altijd maar 1 antwoord in per vraag. Naast elk antwoord staan punten. Tel op het einde al uw punten op. Dit is uw score.

**GOOI DEZE FOLDER NIET WEG.** Vul de vragen in en bezorg hem aan uw huisarts of andere gezondheidswerkers. Laat de folder anders gewoon liggen waar u hem vond.

### 1 Hoe oud bent u ?

- jonger dan 45 jaar    **↪ 0p.**
- tussen 45 en 54 jaar    **↪ 2p.**
- tussen 55 en 64 jaar    **↪ 3p.**
- ouder dan 64 jaar    **↪ 4p.**

### 2 Hoe hoog is uw BMI? Bereken uw BMI met de tabel op de achterzijde.

- minder dan 25    **↪ 0p.**
- tussen 25 en 30    **↪ 1p.**
- hoger dan 30    **↪ 3p.**

### 3 Hoeveel centimeter is uw taille? Meet op de hoogte van uw navel

voor mannen:

- minder dan 94 cm    **↪ 0p.**
- tussen 94 en 102 cm    **↪ 3p.**
- meer dan 102 cm    **↪ 4p.**

voor vrouwen:

- minder dan 80 cm    **↪ 0p.**
- tussen 80 en 88 cm    **↪ 3p.**
- meer dan 88 cm    **↪ 4p.**

### 4 Doet u minstens 30 minuten aan lichaamsbeweging op uw werk of in uw vrije tijd?

- ja    **↪ 0p.**
- neen    **↪ 2p.**

### 5 Eet u minstens 400 gram groenten en/of fruit per dag? Dit zijn ongeveer 5 stuks per dag.

- ja    **↪ 0p.**
- neen    **↪ 1p.**

### 6 Neemt u medicijnen tegen hoge bloeddruk?

- ja    **↪ 2p.**
- neen    **↪ 0p.**

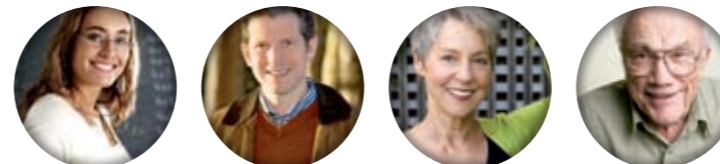
### 7 Vertelde een arts u al ooit (bv. bij een operatie, zwangerschap, ziekte) dat u te veel suiker in uw bloed had (= hyperglycemie)?

- ja    **↪ 5p.**
- neen    **↪ 0p.**

### 8 Heeft iemand van uw familie diabetes? Slechts een antwoord invullen.

- neen    **↪ 0p.**
- ja (een grootouder, nonkel, tante, neef, nicht)    **↪ 3p.**
- ja (mijn vader, moeder, broer, zus of kind)    **↪ 5p.**

mijn score : ..... /26



## Uw score = uw kans om diabetes te krijgen binnen de 10 jaar.

**Uw score is minder dan 7 punten. Uw kans op diabetes is heel laag (1 op 100)**

Bravo ! Blijf gezond leven en test om de 3 jaar uw kans om diabetes te krijgen. Bezorg uw ingevulde vragenlijst terug waar u hem gekregen hebt.

**Uw score is tussen 7 en 11 punten. Uw kans op diabetes is laag (1 op 25)**

Denk eraan gezond te eten en te bewegen. Test elk jaar opnieuw uw kans om diabetes te krijgen. Bezorg uw ingevulde vragenlijst terug waar u hem gekregen hebt.

**Uw score is tussen 12 en 14 punten. Uw kans op diabetes is hoog (1 op 6)**

U gaat best naar uw huisarts. Geef hem uw ingevulde vragenlijst. Uw arts stelt u gerust als alles in orde is en geeft u raad om uw kans op diabetes te verlagen. Hij kan u helpen als het nodig is. Eet gezond en beweeg regelmatig. ✂

**Uw score is 15 punten of hoger. Uw kans op diabetes is heel hoog (1 op 3)**

Ga zo snel mogelijk naar uw huisarts voor controle. Geef hem uw ingevulde vragenlijst. Uw arts stelt u gerust als alles in orde is en geeft u raad om uw kans op diabetes te verlagen. Hij kan u helpen als het nodig is. Eet gezond en beweeg regelmatig.