

# 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  | <input type="checkbox"/> |
| 50-59 år          | 5 point  | <input type="checkbox"/> |
| 60-69 år          | 9 point  | <input type="checkbox"/> |
| 70 år eller ældre | 13 point | <input type="checkbox"/> |

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

- |     |         |                          |
|-----|---------|--------------------------|
| Nej | 0 point | <input type="checkbox"/> |
| Ja  | 5 point | <input type="checkbox"/> |

## 2 Er du kvinde eller mand?

- |        |         |                          |
|--------|---------|--------------------------|
| Kvinde | 0 point | <input type="checkbox"/> |
| Mand   | 1 point | <input type="checkbox"/> |

## 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 | <input type="checkbox"/> |
| 90-99 cm       | 4 point | <input type="checkbox"/> |
| 100-109 cm     | 6 point | <input type="checkbox"/> |
| 110 cm og over | 9 point | <input type="checkbox"/> |

## 3 Hvordan vil du beskrive din etniske baggrund?

- |                     |         |                          |
|---------------------|---------|--------------------------|
| Hvid europæer       | 0 point | <input type="checkbox"/> |
| Anden etnisk gruppe | 6 point | <input type="checkbox"/> |

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

- |     |         |                          |
|-----|---------|--------------------------|
| Nej | 0 point | <input type="checkbox"/> |
| Ja  | 5 point | <input type="checkbox"/> |

## 6 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<br>målt i cm | Vægt<br>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              |
| <b>BMI</b>         | <b>Under 25</b>                  | <b>25-29</b>                     | <b>30-34</b>                     | <b>35 eller derover</b>          |
|                    | 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.

