

TEST *din* RISIKO FOR TYPE 2-DIABETES

Vidste du at ...

Type 2-diabetes er betinget af:

**ALDER,
ARV OG
OVERVÆGT**

Alvorlige **FØLGESYGDOMME** er f.eks. øjensygdomme, amputationer og hjerte-kar-sygdomme, som kan føre til en tidlig død

Omkring **100.000** danskere har type 2-diabetes uden at vide det

Op til **500.000** kan have forstadie til type 2-diabetes

diabetes
foreningen



Test **din risiko** for at have eller udvikle type 2-diabetes

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 Hvor gammel er 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, bror, søster og/eller barn med diabetes?

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

2 Er du født som kvinde eller mand?

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

5 Hvad er dit taljemål?

Placer målebåndet midt imellem nederste ribben og toppen af hofteknoglen og mål længden rundt om livet.

- | | | |
|----------------|---------|--------------------------|
| 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 konstateret for højt blodtryk og/eller får du medicin for at sænke det?

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

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			
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 100 personer i denne gruppe udvikler type 2-diabetes inden for 10 år*.

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 mindske risikoen for at udvikle type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom 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 35 personer i denne gruppe udvikler type 2-diabetes inden for 10 år*.

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 mindske risikoen for at udvikle type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og forhøjet blodtryk.

Høj risiko 16-24 point – du har høj risiko for at have type 2-diabetes nu eller få det i fremtiden

Hvad betyder høj risiko?

- 1 ud af 33 personer i denne gruppe har type 2-diabetes, der ikke er blevet diagnosticeret.
- 1 ud af 10 personer i denne gruppe udvikler type 2-diabetes inden for 10 år*.

Hvad kan du selv gøre?

Vi anbefaler, at du inden for de næste fire uger får en tid hos egen læge, så du kan blive undersøgt for type 2-diabetes og din risiko for hjerte-kar-sygdom. Det er nu, du kan gøre noget aktivt for at mindske risikoen for type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk ved at motionere regelmæssigt og spise sundt.

Meget høj risiko 25-47 point – du har meget høj risiko for at have type 2-diabetes nu eller få det i fremtiden

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 5 personer i denne gruppe udvikler type 2-diabetes inden for 10 år*.

Hvad kan du selv gøre?

Vi anbefaler, at du inden for 1-2 uger får en tid hos egen læge, så du kan blive undersøgt for type 2-diabetes og din risiko for hjerte-kar-sygdomme. Det er nu, du kan gøre noget aktivt for at mindske risikoen for type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk ved at motionere regelmæssigt og spise sundt.

* Barber, S.R., Dhalwani, N.N., Davies, M.J., Khunti, K., Gray, L.J. (2017). External national validation of the Leicester Self Assessment score for Type 2 diabetes using data from the English Longitudinal Study of Ageing. Diabetic Medicine. <https://doi.org/10.1111/dme.13433>

