



Diabetes Risicotest



MANNEN METEN HIER HUN BUIKOMVANG



VROUWEN METEN HIER HUN BUIKOMVANG



ouder dan 45 jaar ?

meet
uw risico op
diabetes in
7 vragen

www.kijkopdiabetes.nl

Diabetes Risicotest

1 Wat testen?

De Diabetes Risicotest geeft antwoord op de vraag of u een verhoogd risico heeft op het krijgen van diabetes. Diabetes is een chronische ziekte die grote invloed kan hebben op de kwaliteit van uw leven. Daarom is het belangrijk de ziekte voor te zijn! Eerste stap: het bepalen van uw risico met de Diabetes Risicotest.

2 Hoe testen?

U heeft alleen een pen nodig en een centimeter. De centimeter zit op de voorkant van deze folder. De test zelf bestaat uit 7 vragen. Bij elke vraag omcirkelt u de juiste score. Het totaal van alle scores is de uitslag van de test. De Diabetes Risicotest is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Als u de vragen eerlijk beantwoordt, geeft de test een goed beeld van uw risico op het krijgen van diabetes type 2. U vindt de test op pagina 4 en 5. Voor informatie over diabetes type 1 en type 2: zie pagina 10 en 11.

3 Waarom testen?

Om twee redenen:

Reden 1: als u weet dat u een verhoogd risico op diabetes heeft, wordt het tijd om daar serieus aandacht aan te geven. Want u kunt er zelf veel aan doen om dat risico te verkleinen! U leest er meer over in deze brochure.

Reden 2: als u vaststelt dat u een verhoogd risico heeft, is het verstandig uw huisarts te bezoeken. Want het kan ook zijn dat u diabetes heeft. In Nederland hebben naar schatting 250.000 mensen diabetes zonder dat zij het weten. Terwijl het juist zo belangrijk is dat diabetes vroegtijdig wordt opgespoord en behandeld, om medicatie en complicaties te voorkomen of uit te stellen.

4 Testen, en dan?

Als u de test gedaan heeft, telt u alle scores bij elkaar op. Noteer het totaal aantal punten. Op pagina 6 en 7 vindt u uitleg over wat de uitslag voor u betekent. U krijgt advies over: wat nu te doen!

“Diabetes zit in onze familie. Ik weet dat diabetes niet erfelijk is maar wel de aanleg ervoor. Bovendien neemt vanaf 45 jaar de kans op het krijgen van diabetes behoorlijk toe. Ik ben nu 51. Daarom ga ik regelmatig naar mijn huisarts om mij te laten controleren. Want als ik diabetes heb, wil ik het snel weten. Het is namelijk beter te behandelen als je het nog niet lang hebt. Ik probeer zelf ook te zorgen dat ik geen diabetes krijg. Gezond eten en bewegen is belangrijk – daar let ik dus extra goed op. Vroeger deed ik boodschappen met de auto, maar nu neem ik de fiets. En ik ontbijt elke ochtend. Want regelmatig eten is belangrijk.”



Meryam (51)



Kees (56)

“Ik voelde me al een tijdje niet zo lekker. Erg moe en ik had steeds dorst en een droge keel. Eerst dacht ik dat het door het warme weer kwam. Of dat ik door mijn leeftijd eerder moe werd. Tot mijn vrouw zei: nu doe je de risicotest. Daaruit kwam dat ik een groot risico had om diabetes te krijgen. Ik kreeg het advies om naar de huisarts te gaan. Die luisterde naar mijn verhaal, stelde vragen en onderzocht mij. Mijn bloeddruk was te hoog. Ik woog 90 kilo. Hij prikte bloed. Toen zei hij dat ik diabetes had. Ik schrok. Ik wist niet precies wat dat was.”

“Ik weet dat ik een behoorlijk grote kans heb om diabetes te krijgen. Diabetes komt veel voor onder Hindoestanen. Wij moeten daar al vanaf ons 35ste jaar erg op letten. Ik heb ook verschillende familieleden met diabetes. Toch maak ik mij geen grote zorgen. Een hoog risico betekent niet dat je zeker diabetes zult krijgen. Zelf doe ik mijn best door zo gezond mogelijk te leven. Via de Diabetes Risicotest ontdekte ik ook de Leefgezondcoach op www.kijkopdiabetes.nl. Daarmee hou ik in de gaten of ik gezond genoeg leef. Ook laat ik eens in de drie jaar mijn bloedsuiker controleren bij de huisarts.”

Savita (39)



Diabetes Risicotest

Deze test geeft u antwoord op de vraag of u een verhoogd risico heeft op het krijgen van diabetes. Beantwoord alle vragen en omcirkel uw scores: ③. Als u de vragen heeft beantwoord, telt u al uw scores bij elkaar op en gaat u verder naar pagina 6.

Stap 1: Wat is uw lengte?

Zoek uw lengte op in de linkerlijn. Zet een punt bij uw lengte.

Stap 2: Wat is uw gewicht?

Zoek uw gewicht op in de middelste lijn. Zet een punt bij uw gewicht.

Stap 3:

Trek een streep van de punt van uw lengte door de punt van uw gewicht.

Stap 4:

Trek de streep door tot de rood/gele/groene balk.

Stap 5:

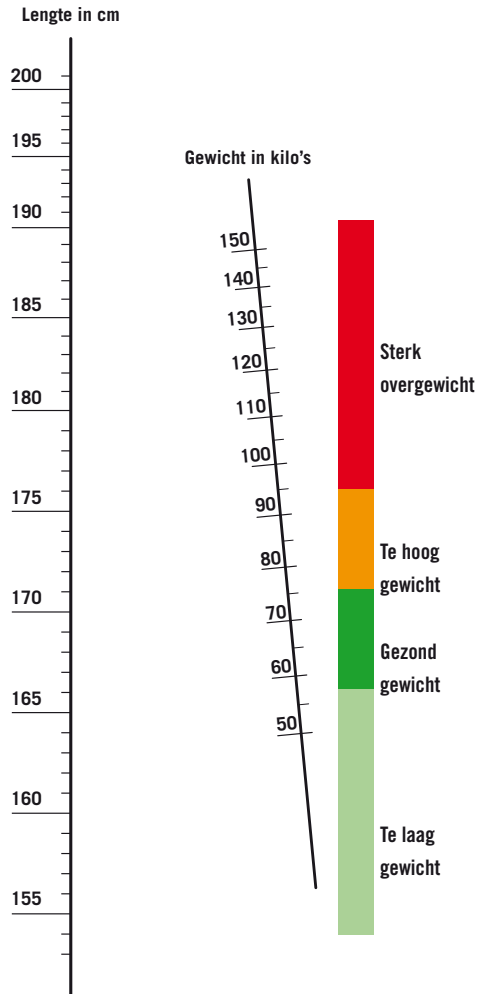
Lees hoe uw gewicht is op de rood/gele/groene balk aan de rechterkant van het plaatje.

Hoe is uw gewicht?

- 0 mijn gewicht is te laag
- 0 ik heb een gezond gewicht
- 1 mijn gewicht is te hoog
- 3 ik heb sterk overgewicht

Heeft u een gezond gewicht?

Bereken in 5 stappen of u een gezond gewicht heeft.



2

Hoe oud bent u?

- 0 jonger dan 45 jaar
- 2 45 - 54 jaar
- 3 55 - 64 jaar
- 4 ouder dan 64 jaar

3

Wat is uw buikomvang?

Op de voorkant van deze folder zit een centimeter. Meet hiermee de omtrek van uw (blote) buik. Kijk op het plaatje hiernaast waar u precies moet meten. Zorg dat de centimeter over uw navel komt.



Wat is uw buikomvang?

- 0 minder dan 94 cm
- 3 94 - 102 cm
- 4 meer dan 102 cm



Wat is uw buikomvang?

- 0 minder dan 80 cm
- 3 80 - 88 cm
- 4 meer dan 88 cm

4

Beweegt u elke dag minstens een half uur?

Zoals sporten, wandelen, fietsen, zwemmen en tuinieren. Het is belangrijk dat u daarbij sneller gaat ademen dan normaal.

- 0 ja
- 2 nee

5

Gebruikt u medicijnen voor hoge bloeddruk?

- 2 ja
- 0 nee

6

Heeft u al eens een te hoge bloedsuiker gehad?

Bijvoorbeeld bij zwangerschap of bij ziekte?

- 2 ja
- 0 nee

7

Komt suikerziekte of diabetes (type 1 of type 2) voor in uw familie?

- 0 nee
- 3 ja: bij opa, oma, tante, oom, neef, nicht
- 5 ja: bij vader, moeder, broer, zus of kind

Diabetes Risicotest

U heeft 7 vragen beantwoord. Bij elke vraag heeft u uw score bepaald. Tel nu alle scores op. Uw totaalscore is:



Score 6 of lager

Het risico dat u diabetes krijgt, is klein. Ongeveer 2 op de 100 mensen met een score van 6 of lager hebben al diabetes of krijgen diabetes binnen nu en 5 jaar.

U kunt er zelf voor zorgen dat u uw risico laag houdt. Misschien leeft u al erg gezond. Ga daar dan mee door. Zorg ervoor dat u niet te zwaar wordt. Rook niet en eet gezond. Beweeg elke dag minstens een halfuur.

Score 7, 8 of 9

Let goed op! Het risico dat u diabetes krijgt, is iets verhoogd. Ongeveer 10 op de 100 mensen met een score van 7, 8 of 9 heeft al diabetes of krijgt diabetes binnen nu en 5 jaar. Voorkom dit zoveel mogelijk door te zorgen dat u niet te zwaar bent of wordt. Beweeg dagelijks minstens een halfuur, rook niet en eet gezond. Zie ook de tips op pagina 9. Bent u vaak moe? Moet u vaak plussen? Heeft u vaak dorst? Ga dan voor alle zekerheid naar uw huisarts.

Score 10 of hoger

Let extra goed op! Het risico dat u diabetes krijgt of al heeft, is groot. Ongeveer 20 op de 100 mensen met een score van 10 of hoger hebben al diabetes of krijgen diabetes binnen nu en 5 jaar.

Wacht niet af en ga met deze score naar uw huisarts. De huisarts kent de Diabetes Risicotest en kan onderzoeken hoeveel suiker (glucose) er in uw bloed zit. Dit bloedonderzoek geeft aan of u misschien al diabetes heeft of daar dicht tegenaan zit.

De huisarts kan u helpen. Maar het is even belangrijk dat u zo gezond mogelijk leeft. Rook niet en eet gezond. Let op uw gewicht. Beweeg elke dag minstens een halfuur.

En nu? U kent uw score, u kent uw risico. Wat kunt u doen om diabetes voor te blijven? Kom zelf in actie en leef zo gezond mogelijk. Ga naar uw huisarts als uw risico verhoogd is of als u zich moe of dorstig voelt of vaak plast. Doe dat zeker als u van Turkse, Marokkaanse, Creoolse of Hindoestaanse afkomst bent.



Kom in actie

Diabetes type 2 heeft veel te maken met ongezond leven: te zwaar zijn, ongezond eten en drinken, te weinig bewegen. Het eerste wat u zelf kunt doen is dus gezond leven. Matig zijn met vet, zoet en zout. Meer bewegen. Eventueel een paar kilo's afvallen, als u te zwaar bent. En een gezond gewicht behouden. Doe dat op een verstandige manier. De Leefgezondcoach geeft u tips over hoe u uw gezondheid zelf kunt verbeteren. Zie pagina 8 en 9.



Contact met huisarts

Bij een score van 10 of hoger raden wij u aan naar uw huisarts te gaan. De huisarts kan bepalen of u misschien al diabetes heeft. Diabetes moet zo snel mogelijk behandeld worden. Als u geen diabetes heeft, kan de huisarts u adviseren. Bijvoorbeeld of het nodig is om af te vallen of meer te bewegen en hoe u dat het beste kunt aanpakken.

Verder is het altijd verstandig de huisarts te bezoeken als u langere tijd moe bent, dorst heeft of heel veel moet plassen. Ga ook naar uw huisarts als u niet zeker weet of u wel of geen diabetes heeft.



Bent u van Turkse, Marokkaanse, Hindoestaanse of Creoolse afkomst?

Dan is uw risico op diabetes iets groter dan bij mensen van Nederlandse afkomst. Bent u ouder dan 35 jaar? Vraag uw huisarts dan minstens 1 keer in de 3 jaar het suikergehalte in uw bloed te onderzoeken. Ga ook naar de huisarts als u 7, 8 of 9 punten scoort in de Diabetes Risicotest. En kijk bij de Leefgezondcoach wat u zelf kunt doen om diabetes te voorkomen; zie pagina 8 en 9.

Leefgezondcoach

Wilt u weten hoe gezond of ongezond u leeft? Is uit de Diabetes Risicotest gebleken dat u een verhoogd of hoog risico op diabetes heeft? Ga dan naar de Leefgezondcoach, voor een persoonlijk leefstijl-advies.

Online advies op maat

Wist u dat u door gezond te leven uw risico op diabetes kunt halveren?

De Leefgezondcoach op internet helpt u daarbij. Aan de hand van vragen die u beantwoordt, krijgt u tips om uw voeding te verbeteren. Bent u te zwaar dan geeft de Leefgezondcoach u advies over de samenstelling en grootte van uw maaltijden. Ook krijgt u een overzicht van uw beweeggedrag en daarbij adviezen hoe u in uw situatie meer kunt bewegen. Persoonlijke en haalbare adviezen op maat! Het kost even tijd om de vragen te beantwoorden. Maar dan bent u wel verzekerd van praktische tips waar u direct mee aan de slag kunt. De adviezen zijn persoonlijk, betrouwbaar en zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Bent u bang om uw goede voornemens en de adviezen snel te vergeten? De Leefgezondcoach herinnert u eraan. Als extra motivatie stuurt de coach u regelmatig een e-mail met adviezen en inzichten. Volgt u de adviezen op en heeft u uw leefstijl aangepast? Ga dan terug naar de Leefgezondcoach voor aangepaste adviezen, afgestemd op uw nieuwe situatie.

www.leefgezondcoach.nl

Gezond eten

Gezond leven is voor iedereen belangrijk. Heeft u een groot risico op diabetes? Dan is gezond leven nóg belangrijker. Eet en drink elke dag:

- 1½ - 2 liter drinken; inclusief 500 ml halfvolle of magere melk of karnemelk.
- 6-7 sneetjes volkorenbrood, met een beetje (dieet) halvarine.
- 1-2 plakken 20+ of 30+ kaas (30 gram).
- 1-2 plakken mager vlees, bijvoorbeeld fricandeau, achterham, rosbief en kip- of kalkoenfilet.
- 2 porties fruit, bijvoorbeeld appel, peer, sinaasappel, mandarijn (200 gram).
- 4 - 5 aardappels (200-250 gram) of 4 - 5 opscheplepels gekookte rijst, pasta, peulvruchten (bijvoorbeeld bonen of erwten), bulgur of couscous.
- 4 opscheplepels groente (200 gram).
- een stukje mager vlees (100 gram), vis (2 maal per week), kip, kalkoen, een ei (maximaal drie per week), tempé, tahoe of sojaproducten.
- 1 eetlepel (dieet)margarine, olie of vloeibaar bak- en braadvet voor het bereiden van de warme maaltijd.

Bent u ouder dan 70 jaar? Dan zijn 4 tot 5 sneetjes brood, 2 tot 4 aardappelen en 650 ml melk(producten) voldoende.

Als u wilt afvallen, doe dat dan verstandig. Blijf dus gevarieerd eten. Uw huisarts kan u ook tips geven of eventueel naar een diëtist verwijzen.

Is uw gewicht goed, hou dat dan zo. Als u wekelijks uw gewicht controleert, kunt u meteen ingrijpen als dat nodig is door iets minder te eten en meer te bewegen.

Gezond bewegen

Lichaamsbeweging is belangrijk om gezond te blijven. Iedereen heeft minstens een halfuur beweging per dag nodig. Wie wil afvallen zou dagelijks een uur of langer moeten bewegen. Veel mensen bewegen te weinig. Bijvoorbeeld omdat ze thuis of op hun werk veel achter de computer zitten. Of gewend zijn altijd de auto, tram of bus te nemen. Wilt u meer bewegen? Dan kunt u natuurlijk sporten. Maar u kunt ook beginnen met meer te bewegen in uw dagelijks leven. Bekijk hoe u tijdens dagelijkse bezigheden meer kunt bewegen. Door bijvoorbeeld de trap te nemen in plaats van de lift. Of de fiets in plaats van de auto. Stap bijvoorbeeld eens een bushalte eerder uit en loop een stukje langer naar huis. Het is handig om vaste afspraken met uzelf te maken. U kunt er bijvoorbeeld voor kiezen naar uw werk te fietsen. Of om tussen de middag een halfuur te wandelen.

U kunt zelf controleren of u gezond in beweging bent. U ademt dan sneller dan normaal. Het is niet nodig om erg te zweten. De kunst is om het bewegen vol te houden. Het kan helpen om samen met anderen te sporten, fietsen, zwemmen of wandelen. Samen houdt u het makkelijker vol, zeker als u er een gewoonte van maakt met uw collega's of een vaste dag in de week afsprekt met een vriend of vriendin of door bij een (sport)vereniging te gaan. Bewegen kan zeker ook gezellig zijn!

Voor informatie over gezonde voeding, kijk op www.voedingscentrum.nl

U weet inmiddels meer over hoe diabetes te voorkomen en te ontdekken is. Maar wat is diabetes, hoe vaak komt het voor, welke soorten zijn er en hoe ontstaat het? Dat kunt u op deze pagina's lezen.

Diabetes, een chronische ziekte

Wie diabetes heeft, komt daar niet meer van af. Het is een chronische ziekte. Suiker speelt hierin een belangrijke rol. Suiker, ofwel glucose, is de energiebron voor onze lichaamscellen. Insuline maakt de cellen open zodat glucose naar binnen kan. Bij diabetes kan de glucose niet in de cellen komen omdat het lichaam onvoldoende insuline maakt. Gelukkig zijn er medicijnen die insuline kunnen helpen. En als het lichaam helemaal geen insuline meer maakt, krijgt iemand insuline-injecties. Het lukt tegenwoordig steeds beter om diabetes goed te behandelen. Maar het blijft een ingrijpende ziekte. Iemand met diabetes moet erg letten op wat hij eet en denken aan zijn medicijnen of zichzelf insuline geven.

Ook geeft diabetes meer kans op ziekten van het hart, de nieren en andere vervelende aandoeningen, zoals slecht genezende wonden.

Diabetes in Nederland

In Nederland zijn er nu 850.000 mensen met diabetes. En elk jaar komen er 70.000 mensen met diabetes bij. 250.000 mensen hebben diabetes, maar weten dit zelf niet. En 750.000 mensen in ons land lopen veel risico om binnenkort diabetes te krijgen.

Diabetes komt 3 tot 6 keer zoveel voor bij mensen van Turkse, Marokkaanse en Surinaamse afkomst. Mensen van Hindoestaans-Surinaamse afkomst hebben een nog groter risico. Vrouwen lopen meer risico dan mannen.

In de hele wereld is diabetes een groeiend probleem. Nu hebben 246 miljoen mensen diabetes. Bijna de helft is tussen de 40 en 59 jaar. De meesten hebben type 2 diabetes. Als dit zo doorgaat, hebben over 20 jaar 380 miljoen mensen diabetes.

Diabetes type 1 en 2

Er zijn twee soorten diabetes: type 1 en type 2. Bij type 1 diabetes maakt het lichaam helemaal geen insuline meer. Het eigen lichaam heeft namelijk de cellen die insuline maken, kapot gemaakt. Waarom dat gebeurt, is nog niet duidelijk. De ziekte kan op alle leeftijden ontstaan, maar de meeste mensen met type 1 diabetes

www.kijkopdiabetes.nl

krijgen het op jonge leeftijd en is niet gerelateerd aan de leefstijl. Type 2 diabetes maakt het lichaam minder gevoelig voor insuline. Er wordt ook minder insuline aangemaakt dan nodig is. Vroeger kwam type 2 diabetes vooral voor bij oudere mensen. Daarom werd het ‘ouderdomssuiker’ genoemd. Maar tegenwoordig krijgen mensen op steeds jongere leeftijd type 2 diabetes. Dit heeft te maken met onze manier van leven: te veel, te zoet en te vet eten en weinig bewegen.

Suikerziekte, ouderdomssuiker, zwangerschapssuiker

Vroeger werd diabetes bijna altijd suikerziekte genoemd. ‘Diabetes’ komt uit het Latijn. En betekent ‘zoet’. Suikerziekte en diabetes zijn twee woorden voor dezelfde ziekte. Maar tegenwoordig spreken we vaker van diabetes. Ook wordt vaker duidelijk onderscheid gemaakt tussen beide vormen van diabetes: type 1 en type 2. Wat vroeger ‘ouderdomssuiker’ werd genoemd, heet nu type 2 diabetes. Er bestaat nóg een vorm van diabetes: zwangerschapssuiker of zwangerschapsdiabetes. Dat is een voorbijgaande vorm van diabetes van die 1 op 20 vrouwen tijdens de zwangerschap krijgt. Dat heeft te maken met hormonen. Zwangerschapsdiabetes gaat na de bevalling over.

Diabetes Risicotest wetenschappelijk onderbouwd

De Diabetes Risicotest is opgesteld op basis van wetenschappelijke inzichten.

De vragenlijst is ontwikkeld in samenwerking met het VU Medisch Centrum in Amsterdam, de Universiteit van Wageningen en het Universitair Medisch Centrum Groningen. De vragen die gesteld worden hebben te maken met kenmerken waarvan bewezen is dat ze de kans op het krijgen van diabetes vergroten. De test is uitgebreid onderzocht onder grote groepen mensen. Daarbij is gekeken of de adviezen van de test kloppen bij de scores. Uit deze onderzoeken bleek dat de test een goed en betrouwbaar hulpmiddel is om een verhoogd risico op diabetes op te sporen.

Diabetes Risicotest risicofactoren

Niet iedereen heeft een even grote kans om diabetes type 2 te krijgen. Voor de een is het risico hoger dan voor de ander. Dat is geen kwestie van toeval. Er is namelijk een aantal kenmerken die het risico verhogen. Dit worden risicofactoren genoemd. Hoe meer risicofactoren iemand heeft, hoe hoger het risico is om ooit type 2 diabetes te krijgen.

We lopen ze nog even door:

1. overgewicht (te zwaar zijn)
2. 45 jaar of ouder zijn
3. weinig bewegen
4. (langdurig) hoge bloeddruk hebben waardoor medicijnen nodig zijn
5. eerder een hoog bloedsuikergehalte gehad hebben
6. familieleden met diabetes, zeker bij vader, moeder, broer, zus of kind

Heeft u 'm al gedaan?

De Diabetes Risicotest

Kijk op Diabetes
p/a Nederlandse Diabetes Federatie
Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort
Tel. 033 448 08 45 (ma - vr)
E-mail: info@kijkopdiabetes.nl

Diabetes Risicotest

De Diabetes Risicotest geeft antwoord op de vraag of u een verhoogd risico heeft op het krijgen van diabetes. Diabetes is een chronische ziekte die grote invloed kan hebben op de kwaliteit van uw leven. Daarom is het belangrijk de ziekte voor te zijn! Eerste stap: het bepalen van uw risico met de Diabetes Risicotest.

U vindt de Diabetes Risicotest in deze brochure. Plus advies over hoe om te gaan met een verhoogd risico en tips om diabetes te voorkomen. Want daar kunt u zelf veel aan doen!

De Diabetes Risicotest is onderdeel van de campagne 'Kijk op Diabetes'.

www.kijkopdiabetes.nl

www.kijkopdiabetes.nl