Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten geb. am		
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Aufgrund der Risikoerhebung empfehle ich die Teilnahme an einem Kurs der Primärprävention zur Förderung der Gesundheit.

Datum Unterschrift des Arztes

Ihr persönliches Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist erhöht.

Check-up PLUS

Die AOK PLUS hält in Zusammenarbeit mit ihren Partnerunternehmen zahlreiche individuelle Gesundheitskurse für Sie bereit. Diese Angebote sind für gesunde Personen konzipiert, die aktiv etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten. Reichen Sie diesen Coupon* einfach in einer AOK PLUS Filiale ein. Hier erhalten Sie konkrete Angebote in Ihrer Wohnortnähe. Alternativ schauen Sie unter aok.de/pk/gesundheitskurse/ oder in der App AOK NAVIDA. Natürlich ist die Kursteilnahme für Sie kostenlos.

*Der Coupon ist ab Ausstellungsdatum 6 Monate gültig.

Mit nur 8 Fragen können Sie Ihr persönliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, ermitteln. Nutzen Sie die Chance und machen Sie den Test. Bleiben Sie möglichst lange gesund!

Wie alt sind Sie?	**Punkte**
☐ Unter 35 Jahre	0
☐ 35 bis 44 Jahre	1
☐ 45 bis 54 Jahre	2
☐ 55 bis 64 Jahre	3
☐ Älter als 64 Jahre	4

Wurde bei Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes diagnostiziert?*	**Punkte**
☐ Nein	0
☐ Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind	5
☐ Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin	3

*Bei dieser Frage sind insgesamt höchstens 5 Punkte möglich.

Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?		**Punkte**
Frau	Mann	
☐ Unter 80 cm	Unter 94 cm	0
☐ 80 – 88 cm	94 – 102 cm	3
☐ Über 88 cm	Über 102 cm	4

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung? (bei der Arbeit z. B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z. B. Fensterputzen, in der Freizeit z. B. Radfahren, flott Spazierengehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten)	**Punkte**
☐ Ja	0
☐ Nein	2

Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot? (Roggenbrot oder Vollkornbrot)	**Punkte**
☐ Jeden Tag	0
☐ Nicht jeden Tag	1

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?	**Punkte**
☐ Nein	0
☐ Ja	2

Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte? (z. B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)	**Punkte**
☐ Nein	0
☐ Ja	5

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index)? Ihren BMI können Sie in nachstehender Tabelle ablesen.	**Punkte**
☐ Unter 25	0
☐ 25 – 30	1
☐ Höher als 30	3

Körpergewicht in kg

110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28	26
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20	19
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	18
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16
60	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15
55	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14
50	22	21	20	18	17	16	15	15	14	13	13
45	20	19	18	17	16	15	14	13	12	12	11
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200

Körpergröße in cm

Gesamtpunktzahl:

© Prof. Dr. Peter Schwarz

Stand: Mai 2023

Gesund und munter bleiben

Check-up PLUS mit Diabetes-Vorsorge

So hoch ist Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken:

Unter 7 Punkten (1 % – 1 Person von 100)

Glückwunsch! Ihr Erkrankungsrisiko ist sehr gering. Achten Sie auch weiterhin auf Ihre Ernährung und halten Sie sich körperlich fit – dann wird Ihr Risiko so niedrig bleiben.

7–11 Punkte (4 % – 4 Personen von 100)

Ihr persönliches Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist nur leicht erhöht. Es ist trotzdem sinnvoll, verschiedene Bereiche Ihres täglichen Lebens etwas „kritisch" zu betrachten.

- Die Waage zeigt ein paar Kilo zu viel? Oder Sie wollen sich einfach gesünder ernähren? Eine ausgewogene Ernährung gehört zum Besten, was man seinem eigenen Körper bieten kann. Die AOK PLUS hält ein breites Angebot zur Ernährungsberatung für Sie bereit.
- Sie bewegen Sich noch zu wenig? 30 min Bewegung an mindestens 5 Tagen der Woche hilft Ihnen, fitter zu werden. Damit gelingt Ihnen der Einstieg in die Welt des Sportes. Aber auch jede andere Form von aktiver Bewegung senkt Ihr Risiko.
- Sie rauchen und haben es schon oft versucht, sich von diesem Laster zu befreien? Ein Leben ohne Nikotin erreichen Sie auf zwei Wegen:
  - Bei der Schlusspunktmethode setzen Sie die Zigaretten in einem Schritt ab, meist nach Vorbereitung von einigen Wochen oder zu einem festen Datum.
  - Bei der Reduktionsmethode verringern Sie die Zahl der Zigaretten allmählich.

  Welche Methode Sie wählen, bleibt Ihnen überlassen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und informieren Sie sich, wie Sie mit anfänglichen Umstellungsproblemen und Rückschlägen umgehen.
- Eine gesunde Lebensweise mit einer vielseitigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Zeit für Entspannung sowie Stressabbau fördert Ihre Gesundheit.

12–14 Punkte (18 % – 18 Personen von 100)

Ihr Risiko ist erhöht und Sie haben jetzt die Chance, es zu senken. Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen die Möglichkeiten aus medizinischer Sicht genauer erklären. Ihre AOK PLUS unterstützt Sie aktiv mit kostenfreien Gesundheitskursen, die Sie auf Ihrem Weg in eine gesunde Zukunft nutzen können. Nähere Informationen dazu finden Sie auf dem Coupon.

15–20 Punkte (33 % – 33 Personen von 100)

Ist Ihnen bewusst, dass Sie mit dieser Punktzahl zu der Risikogruppe gehören, von der ein Drittel innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes erkranken wird? Es ist daher sehr wichtig, dass weitere medizinische Werte bestimmt bzw. zusätzliche Tests durchgeführt werden. Auch diese erhalten Sie im Rahmen des Check-up PLUS, ohne dass Ihnen zusätzliche Kosten entstehen. Ihr Arzt wird Sie auch über spezifische Präventionsprogramme der AOK PLUS informieren.

Über 20 Punkte (51 % – 51 Personen von 100)

Es besteht die Möglichkeit, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Mit einer ausführlichen Labordiagnostik wird Ihr Arzt herausfinden, ob dies tatsächlich so ist. Auch diese erhalten Sie im Rahmen des Check-up PLUS, ohne dass Ihnen zusätzliche Kosten entstehen. Ihr Arzt wird Sie auch über spezifische Präventionsprogramme der AOK PLUS informieren.

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.