

# Digitaler Diabetes Risikotest

Mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung und Übergewicht erhöhen das Risiko für Typ-2-Diabetes – im Volksmund auch „Zuckerkrankheit“ genannt. Der ungesunde Lebenswandel unserer Gesellschaft führt durch verschiedene Mechanismen dazu, dass immer mehr Menschen an Diabetes leiden. Eine Erblindung oder die Amputation der Füße können Spätfolgen sein. Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser kann diese behandelt werden. Die Diagnose erfolgt über den FINDRISK-Fragebogen, einem validen Instrument mit 8 Fragen, welches neben dem Alter und dem Ess- und Bewegungsverhalten auch die Waist to Hip Ratio und den Body Mass Index abfragt. Die angegebenen Parameter ergeben ein schnelles Ergebnis in Bezug auf das Diabetesrisiko, auf dessen Grundlage Präventionsmaßnahmen zur Senkung des Diabetesrisikos ausgesprochen werden können.

## Ablauf:

1. Abrufen eines Web-Links und Starten des Fragebogens
2. Die Diagnose erfolgt über den FINDRISK-Fragebogen, einem validen Instrument mit 8 Fragen, welches neben dem Alter und dem Ess- und Bewegungsverhalten auch die Waist to Hip Ratio (WHR) und den Body Mass Index (BMI) abfragt.
3. Aufzeigen des Ergebnisses und Einstufung des Risikos
4. Erläuterung des individuellen Wertes
5. Präventionsmaßnahmen um das Diabetes Risiko zu senken, aber auch Empfehlungen zu einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung sowie körperlicher Aktivität.
6. Möglichkeit zur PDF-Erstellung und Drucken des Ergebnisses.

## Umsetzung:

- Zeit pro Teilnehmendem: 10-15 Min. Durchführung bis zu 8 Stunden pro Tag (32 TN)

## Nutzen:

- bewegungsarme Berufsgruppen tragen ein größeres Risiko an Diabetes zu erkranken
- Einschätzung des Diabetesrisikos und mögliche Früherkennung einer Erkrankung sowie das Erkennen des Zusammenhangs zwischen Lebensstil und Erkrankungsrisiko



**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)