

Neem je medicatie voor hoge bloeddruk?

- Nee 0 p.
- Ja 2 p.

Zijn er familieleden in eerste lijn met diabetes (ouders, broers/zussen)?

- Geen familieleden met diabetes 0 p.
- Directe familieleden met diabetes 3 p.
- Beide ouders of meerdere familieleden met diabetes 5 p.

Geschiedenis van zwangerschapsdiabetes (alleen voor vrouwen)?

- Nee 0 p.
- Ja 3 p.

Totaal aantal punten:

## WAT BETEKENT JOUW RESULTAAT? ?

- Lager dan 7 punten:
  - Laag risico op diabetes binnen de komende 10 jaar.
- Tussen 7 en 11 punten:
  - Matig risico – let op uw leefstijl, zoals voeding en beweging.
- Tussen 12 en 14 punten:
  - Verhoogd risico – actie aanbevolen.
- 15 punten of meer:
  - Hoog risico – actie te ondernemen.

## MOET IK ACTIE ONDERNEMEN?

### Laag risico

- Geen actie noodzakelijk

### Matig risico

- Let op jouw levensstijl, zoals voeding en beweging;
- Heb je hieromtrent vragen, maak een afspraak bij één van onze verpleegkundigen of diëtiste.

### Verhoogd risico

- Maak een afspraak voor een nuchtere glycemie vingerprik (bloedsuikercontrole);
- Leg aansluitend een consult vast bij de verpleegkundige voor analyse van de score en advies.

### Hoog risico

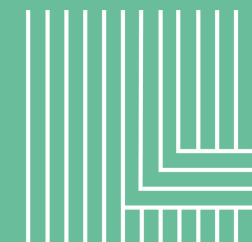
- Maak een afspraak voor een nuchtere bloedafname;
- Leg aansluitend een consult vast bij de verpleegkundige voor analyse van de score en advies;
- Afhankelijke van de bevindingen door de verpleegkundige en/of bloeduitslag, zal je doorverwezen worden naar de arts voor een check-up.

De hoofdrol is voor jou vastgelegd.

Medisch huis Het Laar staat klaar om jou te adviseren en ondersteunen!

# Wat is jouw risico op diabetes?

## Doe de test!



Het Laar  
MEDISCH HUIS

## WAT IS JOUW RISICO OP DIABETES?

Diabetes type 2 kan iedereen treffen, maar sommige mensen lopen een hoger risico dan anderen. Deze folder helpt jou inzicht te krijgen in de risicofactoren, zodat je weet of je een verhoogde kans hebt op diabetes en wat je kunt doen om het risico te verlagen.

## RISICOFACTOREN DIABETES TYPE 2

### Leeftijd

Het risico op diabetes type 2 neemt toe met de leeftijd, vooral bij mensen boven de 45 jaar.

### Gewicht en vetverdeling

Overgewicht, vooral vetophoping rondom de buik, verhoogt het risico aanzienlijk. Dit komt omdat buikvet de insulinerwerking in het lichaam kan verminderen.

### Weinig lichaamsbeweging

Mensen die weinig actief zijn, hebben meer kans op diabetes. Regelmatige lichaamsbeweging helpt om de bloedsuikerspiegel te reguleren en insulinegevoeligheid te verbeteren.

### Familiegeschiedenis

Als diabetes type 2 voorkomt in jouw familie (bijvoorbeeld bij ouders, broers of zussen), heb je een grotere kans om zelf ook diabetes te ontwikkelen.

### Ongezonde voedingsgewoonten

Een dieet met veel bewerkte koolhydraten, suikerhoudende dranken, en weinig vezels kan bijdragen aan insulineresistentie en verhoogt zo het risico.

### Hoge bloeddruk en hoog cholesterolgehalte

Deze factoren hangen vaak samen met diabetes en verhogen het risico op de aandoening.

### Zwangerschapsdiabetes

Vrouwen die tijdens de zwangerschap zwangerschapsdiabetes hebben gehad, hebben een grotere kans om later diabetes type 2 te ontwikkelen.

## WAT KAN JE DOEN OM JOUW RISICO TE VERLAGEN?

Als je enkele van de voornoemde risicofactoren hebt, zijn er stappen die je kunt nemen om het risico op diabetes type 2 te verminderen:

### Blijf actief

Streef naar minstens 30 minuten lichaamsbeweging per dag, zoals wandelen, fietsen of zwemmen.

### Kies voor een gezond dieet

Focus op voeding die rijk is aan vezels, zoals groenten, fruit en volkoren producten, en vermijd suikerhoudende dranken en bewerkte voedingsmiddelen.

### Beheer jouw gewicht

Als je overgewicht hebt, kan zelfs een klein beetje gewichtsverlies al een groot verschil maken.

### Verminder stress

Langdurige stress kan de bloedsuikerspiegel negatief beïnvloeden. Zoek ontspanningsmethoden zoals ademhalingsoefeningen of yoga.

Medisch huis Het Laar, een multidisciplinair team staat klaar om jou te ondersteunen!

### Huisartsen

- Dr. Klara Ampe
- Dr. Kris Bleys
- Dr. Bart Evens
- Dr. Florence De Jonghe (huisarts in opleiding)

### Verpleegkundigen

- Dhr. Ludo Vercammen
- Mevr. Hilde Reynders
- Mevr. Chloë De Bondt
- Dhr. Pieter Symkens

### Psycholoog

- Mevr. Annelies Minne

### Diëtiste

- Mevr. Elien Aertts

## JOUW RISICO OP DIABETES TYPE 2

Wil je jouw risico op diabetes berekenen? Vul dan hieronder de FINDRISC-vragenlijst in. Zo krijg je meer inzicht in jouw persoonlijke situatie.

Beantwoordt onderstaande vragen. Omcirkel het aantal punten dat je achter het juiste antwoord vindt. Na het beantwoorden van alle vragen, tel je jouw omcirkelde punten op.

### Wat is jouw leeftijd?

- Jonger dan 45 jaar 0 p.
- Tussen 45–54 jaar 2 p.
- Tussen 55–64 jaar 3 p.
- 65 jaar of ouder 4 p.

### Wat is jouw BMI (Body Mass Index)?

- Lager dan 25 0 p.
- Tussen 25–30 1 p.
- Hoger dan 30 3 p.

BMI kan berekend worden als volgt:  
gewicht ÷ (lengte x lengte)

### Wat is jouw buikomtrek (gemeten t.h.v. de navel)?

- Mannen
  - Minder dan 94 cm 0 p.
  - Tussen, 94–102 cm 3 p.
  - Meer dan 102 cm 4 p.
- Vrouwen
  - Minder dan 80 cm 0 p.
  - 80–88 cm 3 p.
  - Meer dan 88 cm 4 p.

### Dagelijkse lichaamsbeweging van minstens 30 minuten.

- Ja 0 p.
- Nee 2 p.

### Dagelijkse inname van groenten, fruit, of bessen.

- Ja 0 p.
- Nee 1 p.