

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

Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

AOK
PLUS

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

Datum

Unterschrift des Arztes

Check-up PLUS

Gesamtpunktzahl
12-14 Punkte

Die AOK PLUS bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit AOK PLUS-Partnern zahlreiche individuelle Gesundheitskurse an. Diese sind für gesunde Personen entwickelt, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. **Bitte reichen Sie diesen Coupon* in einer AOK PLUS-Filiale ein.** Hier werden Sie zu konkreten Angeboten in Ihrer Wohnortnähe beraten. Natürlich ist die Kursteilnahme auf Gutschein für Sie, als Versicherter der AOK PLUS, vollkommen kostenfrei.

*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?

- Unter 35 Jahre 0 Punkte
- 35 bis 44 Jahre 1 Punkt
- 45 bis 54 Jahre 2 Punkte
- 55 bis 64 Jahre 3 Punkte
- Älter als 64 Jahre 4 Punkte

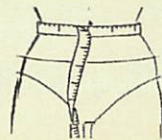
Wurde bei Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- Nein 0 Punkte
- Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind 5 Punkte
- Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin 3 Punkte
Bei dieser Frage sind insgesamt höchstens 5 Punkte möglich.

Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?

Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie das Lineal auf der rechten Seite zu Hilfe.

- | Frau | Mann | |
|--------------------------------------|-------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Unter 80 cm | Unter 94 cm | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 80-88 cm | 94-102 cm | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Über 88 cm | Über 102 cm | 4 Punkte |



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 Spaziergehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten...)?

- Ja 0 Punkte
- Nein 2 Punkte

Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggenbrot oder Vollkornbrot)?

- Jeden Tag 0 Punkte
- Nicht jeden Tag 1 Punkt

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein 0 Punkte
- Ja 2 Punkte

Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z. B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)?

- Nein 0 Punkte
- Ja 5 Punkte

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index)?

Ihren BMI können Sie in nachstehender Tabelle ablesen.

- Unter 25 0 Punkte
- 25-30 1 Punkt
- Höher als 30 3 Punkte

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:



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 Prozent – 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 Prozent – 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. Ein paar Gedankenstützen stellt Ihnen Ihre AOK PLUS gern zur Verfügung:

- Die Waage zeigt ein paar Kilo zu viel? Mit dem Online-Programm »Abnehmen mit Genuss« bietet Ihnen die AOK PLUS ein Langzeitprogramm mit Langzeiterfolg! Besuchen Sie uns im Internet!
- Sie bewegen sich noch zu wenig? 30 min Bewegung an mindestens 5 Tagen der Woche hilft Ihnen, fitter zu werden. Mit dem Online-Programm der AOK PLUS »Laufend in Form« 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? Darf die AOK PLUS Ihnen dabei helfen? Wie das geht? Mit unserem Online-Programm »Ich werde Nichtraucher«.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung – wenig Fett (vor allem gesättigte Fettsäuren), viele Ballaststoffe in Form von frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und gesunde Getränke (Mineralwasser, Tee)!

12–14 Punkte

(18 Prozent – 18 Personen von 100)

Ihr Risiko ist erhöht und Sie haben jetzt die Chance, dieses zu senken! Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen die möglichen Folgen aus medizinischer Sicht genauer erklären. Ihre AOK PLUS unterstützt Sie aktiv mit kostenfreien Präventionskursen, die Sie auf Ihrem Weg in eine gesunde Zukunft nutzen können. Sie erhalten dafür einen Gutschein von Ihrem Arzt. Kommen Sie damit in eine Filiale der AOK PLUS – wir beraten Sie gern!

15–20 Punkte

(33 Prozent – 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. Tests durchgeführt werden. Die AOK PLUS bietet dafür zusätzlich zum gesetzlichen Check-up 35 das Screening auf Diabetes (Check-up PLUS) an. Ihr Arzt wird Sie darüber informieren.

Über 20 Punkte

(51 Prozent – 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. Im Rahmen des zusätzlichen Programms der AOK PLUS – Check-up PLUS – werden diese Untersuchungen vorgenommen, ohne dass Ihnen zusätzliche Kosten entstehen.