

# Digitaler Diabetes Risikotest

Öko-Score  
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Die Diagnostik in Bezug auf ein Zuckererkrankungsrisiko erfolgt über den FINDRISK-Fragebogen, welcher neben dem Alter oder dem Ess- und Bewegungsverhalten auch die Waist-to-Hip-Ratio (WHR) oder den Body Mass Index (BMI) abfragt. Unser Fachkraft misst zusätzlich den Blutdruck (RR), welcher als Parameter zur Risikoabschätzung herangezogen wird. Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss eine gesundheitsförderliche Kurzberatung mit dem Schwerpunkt auf den Themenfeldern Ernährung und Bewegung.

## Nutzen:

- zuverlässige Einschätzung des Diabetesrisikos und Indikation zur Früherkennung
- Verständnis des Zusammenhangs zwischen Lebensstil und Erkrankungsrisiko
- Selbstwirksamkeit durch individuelle Handlungsmöglichkeiten stärken

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Diabetesrisiko mittels FINDRISK-Fragebogen ermitteln
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

## Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer: 10 Min. bis 15 Min.
- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC/Laptop mit Tonausgabe und aktuellem Browser
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Personalbedarf: Expertin oder Experte ist inklusive

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

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