

## Screening van mogelijke DM2-patiënten

Aangezien het belangrijk is om ongedetecteerde DM2-patiënten zo vlug mogelijk te behandelen om complicaties te voorkomen, kan men een gerichte screening doen. Dit kan o.a. gebeuren door de apotheker.

De screening kan gebeuren d.m.v. een tweestapsmethodologie o.b.v. de FINDRISC (FINnish Diabetes Risk Score) vragenlijst.

Deze omvat: leeftijd, BMI, buikomtrek, gebruik van antihypertensiva, dagelijkse inname van groenten en fruit, dagelijkse fysieke activiteit, familiaal voorkomen van diabetes (eerste- en tweedegraadsverwanten) en een tijdelijk gestoord glucosemetabolisme (stresshyperglykemie bij hospitalisatie, zwangerschapsdiabetes, hyperglykemie door medicatie).

1. Eerst gaat men via de FINDRISC-lijst de risicofactoren na voor DM2 bij alle **40-plussers**. Doe dit bij o.a. personen van Turkse, Marokkaanse of Zuid-Aziatische origine **vanaf 25 à 30 jaar**.
2. Bij **FINDRISC-score  $\geq 12$** , wordt doorverwezen naar de huisarts om de nuchtere glykemie te bepalen.
  - Hyperglykemie: behandeling.
  - Intermediaire hyperglykemie (prediabetes) en normale hyperglykemie: bloedafname jaarlijks herhalen, bekijken van cardiovasculaire parameters en geven van levensstijladvies.

Bij FINDRISC-score < 12: de vragenlijst best driejaarlijks herhalen.

Ook moeten personen met aandoeningen of behandelingen die diabetes kunnen veroorzaken, zoals pancreaslijden, alcoholisme of corticoïdengebruik extra gecontroleerd worden. Ook bij een behandeling met antipsychotica is het raadzaam om bij het starten, na 12 weken en vervolgens jaarlijks, diabetes op te sporen.

Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van toepassing is. Er is telkens 1 antwoord mogelijk. Tel de punten op die bij elk antwoord horen samen om een eindscore te berekenen.

### 1. LEEFTIJD

Hoe oud ben je?

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

### 2. GEWICHT

Hoe hoog is je BMI (Body Mass Index)?

- Lager dan 25 (groen) 0 p.
- Tussen 25 en 30 (oranje) 1 p.
- Meer dan 30 (rood) 3 p.

### 3. BUIKOMTREK

Wat is je buikomtrek?

- | <u>vrouw</u>                      | <u>man</u> |      |
|-----------------------------------|------------|------|
| <input type="checkbox"/> < 80 cm  | < 94 cm    | 0 p. |
| <input type="checkbox"/> 80-88 cm | 94-102 cm  | 3 p. |
| <input type="checkbox"/> > 88 cm  | > 102 cm   | 4 p. |

### 4. BEWEGING

Beweeg je dagelijks minstens een halfuur?

- Ja 0 p.
- Neen 2 p.

### 5. GEZONDE VOEDING

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- Ja 0 p.
- Neen 1 p.

### 6. BLOEDDRUK

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?

- Ja 2 p.
- Neen 0 p.

### 7. BLOEDSUIKERWAARDE

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij je vastgesteld? Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

- Ja 5 p.
- Neen 0 p.

### 8. ERFELIJKHEID

Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?

- Neen 0 p.
- Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), neven/nichten in de eerste graad, maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 3 p.
- Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 5 p.

**TOTAAL:** \_\_\_\_\_ p.

**0-7 punten:** je loopt momenteel weinig risico op DM2. Toch is het belangrijk om gezond te eten en voldoende te bewegen om DM2 voor te blijven.

**7-11 punten:** je risico om DM2 te krijgen is licht verhoogd. Blijf dus dagelijks gezond eten en voldoende bewegen om DM2 voor te blijven.

**12-26 punten:** vanaf 12 punten is je risico om DM2 te ontwikkelen sterk verhoogd. Het is belangrijk om dringend werk te maken van gezonde voeding, meer beweging en gewichtsverlies om de evolutie naar diabetes tegen te gaan. Bij verder oplopende waarden, stijgt ook het risico op DM2. Ga langs bij je huisarts voor een nuchtere bloedsuikerbepaling en neem deze test mee. Jammer genoeg komt DM2 niet altijd alleen. De huisarts zal ook je andere risicofactoren voor hart- en bloedvatazichten controleren: bloeddruk, cholesterol, rookgedrag.

**LINK:** [http://www.hzw.be/Downloads/2017/Risicotest\\_diabetes.pdf](http://www.hzw.be/Downloads/2017/Risicotest_diabetes.pdf)