

DIABETES IM GRIFF

Patienteninformation



Diabetes mellitus Typ 2

Disease Management Programm



GUTE LEBENSQUALITÄT ALS OBERSTES ZIEL

„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Behandlungsprogramm für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 (= Zuckerkrankheit).

Oberstes Ziel: Eine gute Lebensqualität trotz Erkrankung!

Um dies zu erreichen, ist eine individuelle und umfassende Behandlung wichtig. Ihre aktive Mitarbeit an der Therapie ist der Schlüssel zum Erfolg!

Das Behandlungsprogramm entspricht international erprobten Disease Management Programmen (DMP) und bedeutet wörtlich übersetzt „Krankheitsmanagement“.

Ein verlässlicher Partner!

Sie als Therapie Aktiv-Teilnehmer bilden mit Ihrem Arzt ein enges Behandlungsteam. Wichtige Blutwerte, der Blutdruck, der Harn und die Füße werden von ihm regelmäßig kontrolliert.

Bei Bedarf überweist er Sie an Fachärzte und Spezialisten. Mehr zu diesen Untersuchungen erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Ein Ziel vor Augen!

Bei der Teilnahme am Programm legen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Therapieziele fest. Diese sind speziell auf Sie zugeschnitten und können Themen wie z. B. die Ernährung, die Bewegung, einen Rauchstopp betreffen.

Bei den regelmäßigen Untersuchungen besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt Ihre Erfolge aber auch eventuelle Probleme bei der Umsetzung. Gemeinsam suchen Sie nach Lösungen.

Wissen ist Macht

Die Diabetes-Schulung ist ein wichtiger Bestandteil von „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“. Sie wird von einem interdisziplinären Team, bestehend aus Arzt, Diabetesberater und/oder Diätologe geleitet.

Im Rahmen dieser Gruppenschulung erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über Diabetes! Sie können sich auch mit Gleichgesinnten austauschen und von deren Erfahrungen profitieren. Ausgerüstet mit Wissen und motiviert durch die Gruppe sind Sie danach fit für den Alltag!

GESUND GENIESSEN

Die Ernährungspyramide kann bei der richtigen Lebensmittelauswahl helfen.

Bewusst genießen:

Genießen Sie Süßigkeiten, Mehlspeisen und Knabbergebäck selten und in kleinen Mengen.

In Maßen statt in Massen:

Essen Sie wöchentlich 2–3 x mageres Fleisch, max. 150 g magere Wurst, 1–2 x Fisch, max. 2–3 Eier.

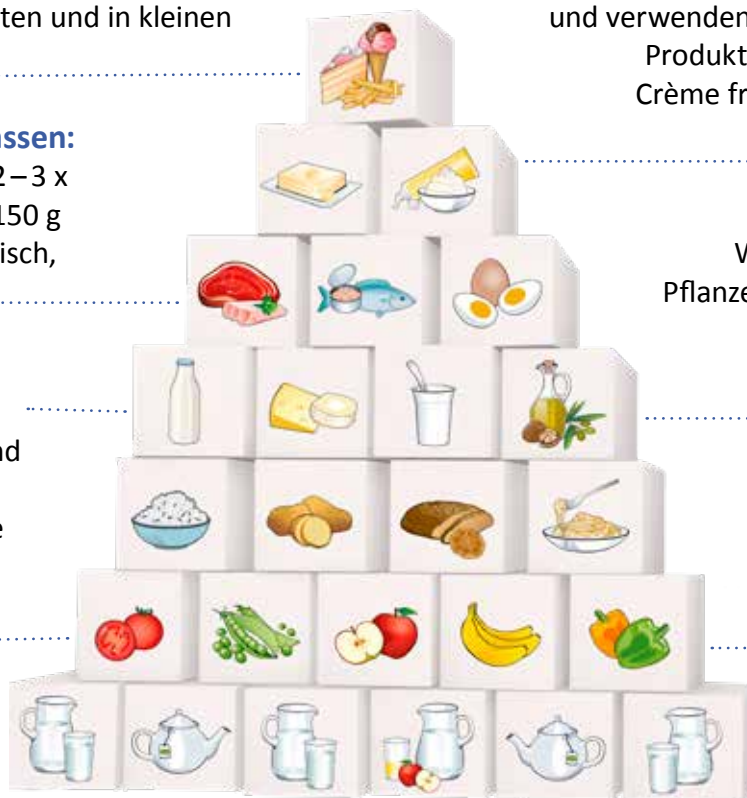
Für starke Knochen:

2 Portionen fettarme, ungesüßte Milch- und Milchprodukte und 1 Portion magerer Käse sollten es täglich sein.

Am besten

5-mal täglich:

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst liefern Ihnen viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.



Weniger ist mehr:

Streichen Sie Butter und Margarine nur dünn auf und verwenden Sie fettreiche tierische Produkte wie z. B. Schlagobers, Crème fraîche äußerst sparsam.

Qualität vor Menge:

Wählen Sie hochwertige Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren aus und verwenden Sie diese sparsam.

Aus dem vollen Korn

schöpfen: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.

Wasser ist Leben:

Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter alkoholfreie, ungesüßte, kalorienfreie Getränke.

Quelle Grafik: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020

DEM DIABETES BEINE MACHEN

Bewegung trägt wesentlich zu einer erfolgreichen Diabetestherapie bei. Sie ...

- ... erhöht den Energieverbrauch,
- ... wirkt direkt blutzuckersenkend,
- ... senkt den Blutdruck und beeinflusst die Blutfette positiv,
- ... verbessert die Insulinwirkung.

Bewegen Sie sich im Alltag so viel wie möglich: Gehen Sie öfters zu Fuß, radeln Sie, statt mit dem Auto zu fahren oder nehmen Sie die Treppe anstelle des Lifts. Zusätzlich wöchentlich 150 Minuten Ausdauertraining bei mittlerer Intensität (Sie können nebenher noch sprechen, aber nicht mehr singen) oder 75 Minuten bei hoher Intensität (nur noch kurze Wortwechsel sind möglich) ergänzen Ihre Alltagsbewegung. Mit 3 Einheiten moderatem Krafttraining pro Woche (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Thera-Band®, Hanteln ...) runden Sie Ihr Bewegungsprogramm ab.



Fotos: © glyph, nemlaza/Shutterstock.com

Besprechen Sie mit Ihrem betreuenden Arzt, welche Voruntersuchungen sinnvoll bzw. notwendig sind, BEVOR Sie mit einer Sportart beginnen!

VORSORGEN STATT NACHSORGEN!

Diabetesbedingte Folgeerkrankungen kommen nicht aus heiterem Himmel. Sie entstehen aufgrund ständiger oder immer wiederkehrender hoher Blutzuckerwerte. Durch sie können sich im Laufe der Zeit Veränderungen an sämtlichen Blutgefäßen und am Nervensystem bilden. Zusätzliche Risikofaktoren begünstigen die Entstehung.

ZUSÄTZLICHE RISIKOFAKTOREN

- ... Hoher Blutdruck
- ... Übergewicht
- ... Bewegungsmangel
- ... Erhöhte Blutfette (Cholesterin und Triglyceride)
- ... Rauchen etc.

Gefährdete Organe/Körperteile sind dabei:

- ... das Herz
- ... das Gehirn
- ... die Beine
- ... die Augen
- ... die Nieren
- ... die Nerven



Durch eine gute ärztliche Therapie, eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung können Folgeerkrankungen weitgehend vermieden werden.

WICHTIGE KONTROLLUNTERSUCHUNGEN

Um Folgeerkrankungen früh zu erkennen, sind folgende regelmäßige ärztliche Untersuchungen wichtig. Sie sind fixer Bestandteil von Therapie Aktiv.

Augen

Bei den winzigen Blutgefäßen im Auge ist es besonders wichtig, Veränderungen im Frühstadium zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln. Liegen keine Augenveränderungen vor, sollte die Augenuntersuchung **mindestens einmal jährlich** durchgeführt werden. Bei Veränderungen, je nach Anordnung des Augenarztes, öfter.

Beine und Füße

Kontrolliert werden die Durchblutung (Pulse), das Druckempfinden, die Nervenfunktion, das Bestehen von Verformungen des Fußskeletts, der Hautzustand und die Nägel. Die ärztliche Fußuntersuchung sollte **mindestens einmal jährlich** stattfinden. Bei Bedarf erfolgt die Überweisung an eine Diabetische Fußambulanz, einen Orthopäden oder Neurologen.

Blut

HbA_{1c}: Der HbA_{1c}-Wert ist ein Langzeitwert, der eine Aussage über die durchschnittliche Blutzuckereinstellung der letzten 8 bis 12 Wochen zulässt. Je nach Therapie und Stoffwechseleinstellung sollte der Langzeitwert **alle 3 Monate** bestimmt werden.

Blutzucker: Die Blutzuckerselbstmessung ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Diabetes-therapie. Dokumentieren Sie Ihre gemessenen Werte und nehmen Sie sie zu Ihren Arztterminen mit.

Nierenwerte: Die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) gibt Auskunft über die Nierenfunktion. Sie wird aus dem Kreatininwert im Blut berechnet. Die Bestimmung wird **mindestens einmal jährlich** empfohlen.

Blutfette: Das Gesamtcholesterin, LDL Cholesterin, HDL Cholesterin und Triglyceride sind wichtige Parameter zur Beurteilung des Herz-Kreislauf-Risikos. Sie sollten **mindestens einmal jährlich** gemessen werden.

Blutdruck

Ein normaler Blutdruck spielt eine sehr wichtige Rolle zur Gesunderhaltung der Gefäße. Behalten Sie ihn auch im Auge, wenn Sie Normwerte haben. Er sollte **bei jedem Arztbesuch** gemessen werden.

Wenn Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen ist es wichtig, dass Sie ihn regelmäßig selbst kontrollieren und dokumentieren.

Harn

Bereits das Vorhandensein kleinster Eiweißmengen (Albumin) im Harn kann als erster Hinweis auf eine beginnende Nierenschädigung gesehen werden. Erkennt man dieses Frühstadium, kann durch eine exakte Blutdruck- und Blutzuckereinstellung die Weiterentwicklung der Veränderungen aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden. Der Harn sollte **mindestens einmal jährlich** auf Albumin untersucht werden.

Parodontose

Das Risiko für Parodontitis, eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates, steigt



Foto: © Monkey Business/Fotolia.com

durch Diabetes stark an. Dies ist besonders ernst zu nehmen, denn beide Erkrankungen können sich wechselseitig beeinflussen und verstärken! Sie sollten deswegen **mindestens einmal jährlich** Ihre Zähne und das Zahnfleisch bei Ihrem Zahnarzt kontrollieren lassen. Es ist wichtig, dass Ihr Zahnarzt weiß, dass Sie Diabetiker sind ...!

Diabetes und Psyche

Chronische Erkrankungen wie Diabetes können Menschen auf Dauer überfordern. Depressivität und „Diabetes Distress“ sind deswegen häufige Begleiterscheinungen. Betroffene haben oft eine schlechte Blutzuckereinstellung und Lebensqualität. Ihr betreuender Arzt sollte Sie **mindestens einmal jährlich** auf psychische Belastungen untersuchen. Sprechen Sie jedoch zu jedem Zeitpunkt mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich überfordert, motivationslos, gestresst oder Ähnliches fühlen.



„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2. Fragen Sie Ihren Arzt!

Kontakt:

office@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at



IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Titelfotos/-bilder: © Croce & Wir; Antonioguillet, Viacheslav Anyakin, snyfer/Fotolia.com

Hersteller: Niegelhell GmbH, Leitringer Hauptstraße 23, 8435 Leitring
Auflage 2021

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

