

Zu den folgenden Themen können Ihnen der Arzt und Ihre Diabetesberaterin ergänzende Informationen geben. Fragen Sie, wenn Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele diskutieren.

Blutdruck: Ein erhöhter Blutdruck kommt bei Diabetikern häufiger vor. Er sollte so früh wie möglich erkannt und behandelt werden, um das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, aber auch Schäden an Augen und Nieren zu verringern. Lassen Sie deshalb bei jedem Arztbesuch den Blutdruck messen. Er sollte nicht über 140/85 mmHg liegen. Bei jüngeren Diabetikern mit beginnender Nierenschädigung muß der Blutdruck unter 130/80 mmHg gesenkt werden. Auch bei bereits fortgeschrittener diabetischer Nierenschädigung kann eine konsequente Blutdrucksenkung einer weiteren Verschlechterung vorbeugen.

Blutfette: Erhöhte Blutfette (Cholesterin, LDL-Cholesterin und Triglyceride) sind ein zusätzliches Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen darstellen. Für die Beurteilung spielen unter anderem Alter und Geschlecht eine Rolle.

HbA_{1c}: HbA_{1c} ist ein Maß für die mittleren Blutzuckerwerte der letzten ein bis zwei Monate. Ein günstiger Wert kennzeichnet dann eine gute Diabeteseinstellung, wenn nicht zu häufige oder schwere Hypoglykämien auftreten.

Körpergewicht: Jeder Mensch hat sein „persönliches Idealgewicht“. Legen Sie zusammen mit Ihrem Arzt das Zielgewicht so fest, daß Sie es nicht nur erreichen, sondern auch langfristig halten können. Sie vermindern damit das Risiko für viele Erkrankungen.

Mikroalbuminurie: Frühes Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung ist die vermehrte Ausscheidung von Albumin im Urin.

Rauchen: Es verursacht neben chronischer Bronchitis und Lungenkrebs Durchblutungsstörungen des Herzens und der Beine. Rauchen verschlechtert zusätzlich Nephro-, Neuro- und Retinopathie. Da bei Diabetes Durchblutungsstörungen häufig auftreten, ist Rauchen besonders gefährlich.

Schulung: Schulung ist die Grundlage der Behandlung für alle Diabetiker. Fragen Sie Ihren Arzt, wo Sie eine qualifizierte Schulung erhalten können.

Wohlbefinden: Die Behandlung Ihres Diabetes hat das Ziel, Ihnen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Die wichtigste Grundlage dafür ist eine für Sie optimale Stoffwechseleinstellung.

Stoffwechsellentgleisungen

Es ist ein Ziel der Schulung und Behandlung, schwere Stoffwechsellentgleisungen zu vermeiden. Ihr Auftreten ist Zeichen einer schlechten Stoffwechsellentstellung.

Alkoholgenuß: Alkoholgenuß, selbst in kleinen Mengen, kann noch viele Stunden später gefährliche Unterzuckerungen hervorrufen. Sprechen sie mit Ihrem Arzt darüber.

Schwere Hypoglykämie: Unterzuckerung verbunden mit Hilflosigkeit oder Bewußtlosigkeit.

Stoffwechsellentgleisungen mit erhöhtem Blutzucker:

Zu hoher Blutzucker, massive Harnzuckerausscheidung und Aceton im Urin mit der Gefahr einer lebensbedrohenden Verschlechterung (Koma).

Stoffwechsellentstellung und Folgeschäden:

Eine dauerhaft optimale Blutzuckereinstellung kann das Risiko von Folgeschäden an **Augen, Nieren und Nerven** erheblich senken. Führen Sie regelmäßig Ihr Diabetiker-Tagebuch. Für die Vorbeugung von Herz- und Kreislaufkrankungen können neben einer guten Einstellung auch andere Faktoren sehr wichtig sein: Sie sollten nicht rauchen; Sie sollten erhöhte **Blutfette** Übergewicht und erhöhten **Blutdruck** senken. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität unterstützen Ihre Bemühungen.

Diabetesbedingte Folgeschäden

Autonome Neuropathie: *Nervenschäden* mit Funktionsstörungen insbesondere an Herz- und Gefäßsystem, Magen- und Darmtrakt sowie an Harn- und Geschlechtsorganen.

Periphere Neuropathie: *Nervenschäden*, die zu verminderter Empfinden für Schmerz und Temperatur, vor allem an den Füßen, führen. Es können aber auch Mißempfindungen und – vor allem nachts – Schmerzen auftreten.

Nephropathie: Diabetesbedingte *Nierenschädigung*, die durch eine Mikroalbuminuriemessung frühzeitig erkannt werden kann.

Retinopathie: Schäden an der Netzhaut des Auges, die durch regelmäßige augenärztliche Kontrollen rechtzeitig erkannt werden.

Apoplex (Schlaganfall): Schäden hirnversorgender Blutgefäße einhergehend mit Störungen der Hirnfunktion.

Koronare Herzkrankheit: Verengung der Herzkranzgefäße mit Durchblutungsstörungen des Herzens.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit: Durchblutungsstörungen z. B. der Beine und *Füße*, die insbesondere beim Gehen zu Schmerzen und Beschwerden führen können.

Ihre Rechte als Betroffene(r)

Ihr Diabetesteam bietet Ihnen:

Individuelle Beratung zu den Themen Nahrungsauswahl, Nahrungsmengen und Mahlzeitenverteilung.

Information über Dosierung und die Tagesverteilung von zuckersenkenden Tabletten, aber auch über Insulininjektionen und die richtige Spritztechnik.

Richtlinien zur Dosisanpassung Ihrer Medikamente aufgrund der Ergebnisse Ihrer Selbstkontrolle.

Motivierung zu körperlicher Bewegung.

Eine allgemeine Grundschulung, die Sie und Ihre Familie über den täglichen Umgang mit dem Diabetes informiert.

Ihren persönlichen Behandlungsplan und die Ziele für Ihre Stoffwechseleinstellung.

Eine regelmäßige Betreuung, auch nach der Grundschulung, die Ihnen bei allen kurz- und langfristigen Stoffwechselproblemen weiterhilft.

Regelmäßige Stoffwechselkontrollen und körperliche Untersuchungen.

Hinweise auf soziale und wirtschaftliche Unterstützung.

Hilfe in besonderen Situationen:

- wenn Sie eine Schwangerschaft planen oder schwanger sind;
- wenn Sie an Folgeschäden des Diabetes leiden.

Ihre Aufgaben als Betroffene(r)

Und das sollten Sie selbst tun:

Lernen Sie alles, was Sie durch die Schulung über den Diabetes wissen, möglichst im Alltag umzusetzen.

Das hilft Ihnen, Ihre Behandlung an die Ergebnisse der Stoffwechselfelbstkontrolle erfolgreich anzupassen.

Versuchen Sie, Ihren Diabetes dadurch dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Untersuchen Sie Ihre Füße regelmäßig (ältere Diabetiker sollten das täglich tun).

Leben Sie vernünftig! Das heißt: Wählen Sie die richtigen Nahrungsmittel für sich aus, kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht, bewegen Sie sich regelmäßig und – verzichten Sie ganz auf das Rauchen.

Informieren Sie sich, in welchen Lebenssituationen Sie dringend Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt aufnehmen müssen (z.B. in Notfällen).

Sprechen Sie Ihren Arzt auf alle Gesundheitsfragen an, die für Sie wichtig sind.

Lernen Sie, mit Ihrem Diabetes zu leben und Ihre persönlichen Grenzen und Freiheiten richtig einzustufen.

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, Bekannten, mit anderen Menschen mit Diabetes, mit Vertretern von Diabetikerverbänden über Ihren Diabetes.

Ihre lokale Patientenorganisation:

.....
.....
.....

Andere wichtige Adressen:

Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG)
Geschäftsstelle – Berufsgenossenschaftliche Krankenanstalten
Bergmannsheil-Universitätsklinik
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum
Tel. 02 34 / 93 09 56, Fax 02 34 / 93 09 57
Deutsche-Diabetes-Ges.DDG@t-online.de
Internet: <http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de>

Verband der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe
in Deutschland e.V. (VDBD)
Geschäftsstelle -Am Eisenwald 16, 66386 St. Ingbert,
Tel. 0 68 94 / 5 90 83 13, FAX 0 68 94 / 5 90 83 14
Internet: <http://www.vdbd.de>

Deutscher Diabetiker-Bund (DDB)
Geschäftsstelle – Goethestraße 27, 34119 Kassel
Tel.05 61 / 70 34 77 0, Fax 05 61/ 70 34 77 1
e-mail: info@diabetikerbund.de
Internet: <http://www.diabetikerbund.de>

Deutscher Diabetiker-Verband e.V. (DDV)
Geschäftsstelle, Hahnbrunner Str. 46, 67659 Kaiserslautern
Tel. 06 31/764 88, Fax 06 31/9 72 22
Internet:http://www.diabetes-news.de/selbsthilfe/verband_ddv.htm

**Wenn Sie Anmerkungen zum Gesundheits-Paß Diabetes haben,
schreiben Sie an den Auschuß "Dokumentation, Qualitäts-
sicherung und Informationstechnologie" unter der Adresse der
Deutschen Diabetes-Gesellschaft.**

Datum: