

Gesundheits-Pass für Diabetes

Diabetes

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Schweizerische Diabetes-Stiftung

Gesundheits-Pass für Diabetes

Herausgeber: Schweizerische Diabetes-Gesellschaft und Schweizerische Diabetes-Stiftung in Zusammenarbeit mit den Schweizerischen Gesellschaften für Allgemeinmedizin (SGAM) und Innere Medizin (SGIM).

Diabetes-Behandlung bedeutet nicht nur Blutzuckersenkung, sondern auch:

- **Information, Betreuung und Schulung des Patienten**
- **Übernahme grosser Selbständigkeit und Eigenverantwortung durch den Patienten**
- **Vorbeugung, frühe Erkennung und kompetente Behandlung allfälliger Begleit- und Folgekrankheiten.**



Diagnostics

Inhaber des Ausweises

Name

Telefon / Fax

Adresse

Behandelnder Arzt

In Notfällen zu informieren:

Name

Telefon / Fax

Adresse

**Tragen Sie Ihren Gesundheits-Pass
immer bei sich!**

Für den Passinhaber:

Dieser Pass wurde von Diabetikern, Ärzten und Diabetesfachschwestern entwickelt, um die Betreuung von Menschen mit Diabetes zu verbessern. Er soll besonders den Austausch von Informationen zwischen Ihnen und Ihren Diabetesbetreuern vereinfachen. Tragen Sie den Pass deshalb immer bei sich und sorgen Sie dafür, dass er bei jedem Arztbesuch ausgefüllt wird. Die in diesem Pass erwähnten Untersuchungen sind allgemein anerkannt. Die Häufigkeit ihrer Durchführung kann im Einzelfall aber verschieden sein (z.B. im höheren Alter).

Für den Arzt und das Diabetesteam:

Die in diesem Pass vorgeschlagenen Untersuchungen dienen zur frühzeitigen Erkennung, zur rechtzeitigen Behandlung und zur gezielten Überwachung von Folgeschäden des Diabetes. In diesem Pass sind die auch international anerkannten Mindestmassnahmen zur Verhütung und Behandlung enthalten (WHO und IDF). Nur so können die Ziele der St.Vincent Deklaration, d.h. die Vorbeugung bzw. erfolgreiche Behandlung von Diabetesfolgeschäden, erreicht werden. Dieser Pass dient auch der Vereinbarung individueller Behandlungsziele mit Ihrem Patienten. Er erleichtert Ihnen die Langzeitdokumentation und damit auch die rechtzeitige Intervention. Füllen Sie deshalb diesen Gesundheits-Pass bei jeder Untersuchung aus.

Empfehlung zur Benutzung

Schreiben Sie zunächst die persönlichen Daten, Gesundheitsprobleme und notwendigen Medikamente auf (Seite 6).

Vereinbaren Sie einmal im Jahr gemeinsam mit Ihrem Arzt die längerfristigen Behandlungsziele und tragen Sie diese in die erste Spalte der entsprechenden Doppelseite ein (ab Seite 8).

Vereinbaren Sie von Quartal zu Quartal ein bis zwei erreichbare Behandlungsziele.

Führen Sie in jedem Quartal die Untersuchungen durch und dokumentieren Sie die Befunde.

Ziehen Sie aus den Ergebnissen der Untersuchungen Konsequenzen, um die notwendigen Behandlungsmassnahmen einzuleiten oder zu veranlassen.

Persönliche Daten

Basisdaten:

Geburtsdatum:

Grösse:

Geschlecht: männlich weiblich

Jahr der Diabetes-Diagnose:

Mit Insulin behandelt seit:

seit (Jahr)

bis (Jahr)

Rauchen

Diabetische Folgeschäden

Koronare Herzkrankheit

Bluthochdruck

Fettstoffwechselstörungen

Übergewicht

Medikamente (die immer genommen werden müssen)

.....

.....

.....

.....

.....

Unwohlsein? Krankheit?

- Messen Sie Blut- oder Urinzucker häufiger als sonst.
- Bestimmen Sie auch das Aceton im Urin.
- Passen Sie, falls nötig, Ihre Behandlung an (kranke Diabetiker brauchen meistens mehr Insulin).
- Zögern Sie nicht, Ihren Arzt anzurufen.

Unterzuckerung?

- Handeln Sie sofort : Nehmen Sie 3–4 Traubenzucker oder Würfelzucker zu sich, die sie immer bei sich tragen müssen. Geeignet sind auch Fruchtsäfte oder normales Cola (1 dl).
- Wie macht sich bei Ihnen eine Unterzuckerung bemerkbar? Bemerkbar Sie sie zuverlässig und frühzeitig?
- Lernen Sie Ihre Hypoglykämiezeichen kennen (diese können sich im Laufe der Zeit ändern).
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie als insulinabhängiger Diabetiker eine Glucagon-Reserve haben sollten.

Fussprobleme? «Diabetische Füße»?

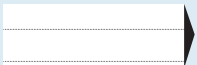
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Füße besonders gefährdet sind.
- Gefährdete Diabetiker untersuchen ihre Füße täglich, führen keine Selbstbehandlungen ihrer Füße durch und melden sich bei Problemen sofort beim Arzt.

Jahr:	Datum (Tag/Monat)	/
	Vereinbarte Ziele für dieses Quartal	
Ziele	In jedem Quartal	
_____ kg	→ Körpergewicht	_____
_____ cm	→ Bauchumfang	_____
_____ /mmHg	→ Blutdruck (5 min. Ruhe)	_____ /
bis _____ /bis _____	→ Blutzucker nü/pp	_____ /
_____ %	→ HbA1c	_____
keine	→ Schwere Hypoglykämien	_____
_____ pro Tag/ _____ pro Wo	→ Häufigkeit Selbstkontrolle	_____ pro Tag/ _____ pro Wo
Ziele	Einmal im Jahr	
< _____ />	→ Gesamt Cholesterin /HDL	_____ /
< _____	→ LDL Cholesterin	_____
< _____	→ Triglyceride	_____
	Kreatinin im Serum	_____
	Mikroalbuminurie	_____
	Augenbefund	_____
	Periphere Neuropathie	_____
	Autonome Neuropathie	_____
	Beine (einschl. Gefäße)	_____
	Füße (Inspektion, Pulse)	_____
Ausserdem		
Ernährungsplan (kcal):		
.....		
Rauchen:		
.....		

/

/

/



(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

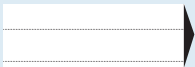
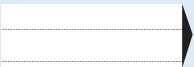
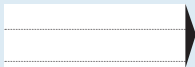
/

Jahr:	Datum (Tag/Monat)	/
	Vereinbarte Ziele für dieses Quartal	
Ziele	In jedem Quartal	
_____ kg	→ Körpergewicht	_____
_____ cm	→ Bauchumfang	_____
_____ /mmHg	→ Blutdruck (5 min. Ruhe)	_____ /
bis _____ /bis _____	→ Blutzucker nü/pp	_____ /
_____ %	→ HbA1c	_____
keine	→ Schwere Hypoglykämien	_____
_____ pro Tag/ _____ pro Wo	→ Häufigkeit Selbstkontrolle	_____ pro Tag/ _____ pro Wo
Ziele	Einmal im Jahr	
< _____ />	→ Gesamt Cholesterin /HDL	_____ /
< _____	→ LDL Cholesterin	_____
< _____	→ Triglyceride	_____
	Kreatinin im Serum	_____
	Mikroalbuminurie	_____
	Augenbefund	_____
	Periphere Neuropathie	_____
	Autonome Neuropathie	_____
	Beine (einschl. Gefäße)	_____
	Füße (Inspektion, Pulse)	_____
Ausserdem		
Ernährungsplan (kcal):		
.....		
Rauchen:		
.....		

/

/

/



(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

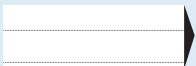
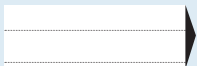
/

Jahr:	Datum (Tag/Monat)	/
	Vereinbarte Ziele für dieses Quartal	
Ziele	In jedem Quartal	
_____ kg	→ Körpergewicht	_____
_____ cm	→ Bauchumfang	_____
_____ /mmHg	→ Blutdruck (5 min. Ruhe)	_____ /
bis _____ /bis _____	→ Blutzucker nü/pp	_____ /
_____ %	→ HbA1c	_____
keine	→ Schwere Hypoglykämien	_____
_____ pro Tag/ _____ pro Wo	→ Häufigkeit Selbstkontrolle	_____ pro Tag/ _____ pro Wo
Ziele	Einmal im Jahr	
< _____ />	→ Gesamt Cholesterin /HDL	_____ /
< _____	→ LDL Cholesterin	_____
< _____	→ Triglyceride	_____
	Kreatinin im Serum	_____
	Mikroalbuminurie	_____
	Augenbefund	_____
	Periphere Neuropathie	_____
	Autonome Neuropathie	_____
	Beine (einschl. Gefäße)	_____
	Füße (Inspektion, Pulse)	_____
Ausserdem		
Ernährungsplan (kcal):		
.....		
Rauchen:		
.....		

/

/

/



(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

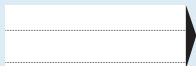
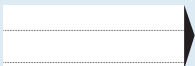
/

Jahr:	Datum (Tag/Monat)	/
	Vereinbarte Ziele für dieses Quartal	
Ziele	In jedem Quartal	
_____ kg	→ Körpergewicht	_____
_____ cm	→ Bauchumfang	_____
_____ /mmHg	→ Blutdruck (5 min. Ruhe)	_____ /
bis _____ /bis _____	→ Blutzucker nü/pp	_____ /
_____ %	→ HbA1c	_____
keine	→ Schwere Hypoglykämien	_____
_____ pro Tag/ _____ pro Wo	→ Häufigkeit Selbstkontrolle	_____ pro Tag/ _____ pro Wo
Ziele	Einmal im Jahr	
< _____ />	→ Gesamt Cholesterin /HDL	_____ /
< _____	→ LDL Cholesterin	_____
< _____	→ Triglyceride	_____
	Kreatinin im Serum	_____
	Mikroalbuminurie	_____
	Augenbefund	_____
	Periphere Neuropathie	_____
	Autonome Neuropathie	_____
	Beine (einschl. Gefäße)	_____
	Füße (Inspektion, Pulse)	_____
Ausserdem		
Ernährungsplan (kcal):		
.....		
Rauchen:		
.....		

/

/

/



(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

/

Jahr:

Datum (Tag/Monat)

/

Vereinbarte Ziele für dieses Quartal

Ziele

In jedem Quartal

kg → Körpergewicht

cm → Bauchumfang

/mmHg → Blutdruck (5 min. Ruhe)

bis /bis → Blutzucker nü/pp

% → HbA1c

keine → Schwere Hypoglykämien

pro Tag/ pro Wo → Häufigkeit Selbstkontrolle

pro Tag/ pro Wo

Ziele

Einmal im Jahr

< /> → Gesamt Cholesterin /HDL

< → LDL Cholesterin

< → Triglyceride

Kreatinin im Serum

Mikroalbuminurie

Augenbefund

Periphere Neuropathie

Autonome Neuropathie

Beine (einschl. Gefäße)

Füße (Inspektion, Pulse)

Ausserdem

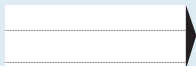
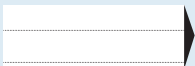
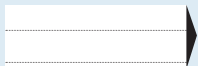
Ernährungsplan
(kcal):

Rauchen:

/

/

/



(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

/

/

pro Tag/ pro Wo

(je nach Befund auch häufiger oder seltener)

/

/

/

Zu den folgenden Themen kann Ihnen Ihr Arzt ergänzende Informationen geben. Zögern Sie nicht, mit ihm ausführlicher darüber zu diskutieren.

Schulung:

Eine umfassende Schulung ist die wichtigste Grundlage jeder Diabetes-Behandlung. Wissen über Ihre Krankheit bedeutet Sicherheit und Freiheit. Qualifizierte Schulung bedeutet auch Schulung durch eine Diabetesfachschwester und Ernährungsberaterin.

Wohlbefinden:

Die Behandlung Ihres Diabetes hat zum Ziel, Ihnen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Die wichtigste Grundlage dafür ist eine möglichst gute Stoffwechselkontrolle.

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 stabil halten können. Sie vermindern damit das Risiko für viele Erkrankungen.

HbA1c:

HbA1c (auch Glykohämoglobin genannt) ist ein Mass für den mittleren Blutzucker der letzten 2–3 Monate. Ein günstiger Durchschnittswert sollte aber nicht mit zu häufigen oder schweren Hypoglykämien «erkauft» werden.

Stoffwechselkontrolle und Folgeschäden:

Eine dauerhaft gute Blutzuckereinstellung kann das Risiko von Folgeschäden an Augen, Nieren und Nerven erheblich senken.

Für die Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen sind neben einer guten Einstellung des Diabetes auch andere Faktoren sehr wichtig: Sie sollten nicht rauchen! Sie sollten erhöhte Blutfette, Übergewicht und erhöhten Blutdruck senken! Eine gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität unterstützen Ihre Bemühungen.

Stoffwechselentgleisungen:

Ein wichtiges Ziel von Schulung und Behandlung ist es, schwere Stoffwechselentgleisungen zu vermeiden.

Schwere Hypoglykämie: Dies ist eine Unterzuckerung verbunden mit Hilflosigkeit oder Bewusstlosigkeit.

Entgleisung bei hohem Blutzucker: Bei sehr hohem Blutzucker und massiver Urinzuckerausscheidung besteht die Gefahr einer lebensbedrohenden Entgleisung, wenn gleichzeitig Aceton im Urin ausgeschieden wird.

Körperliche Aktivität:

Regelmässige körperliche Aktivität senkt den Blutzucker wie auch den erhöhten Blutdruck und die Blutfette. Sie verbessert die Insulinwirkung und steigert die Durchblutung.

Blutdruck:

Ein erhöhter Blutdruck kommt bei Diabetikern gehäuft vor. Er sollte so früh wie möglich erkannt und behandelt werden, um das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, aber auch für Schäden an Augen und Nieren, zu verringern. Lassen Sie deshalb regelmässig den Blutdruck messen. Er sollte unter 140/90 mmHg liegen. Frühes Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung ist die vermehrte Ausscheidung von Albumin im Urin (**Mikroalbuminurie**). 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.

Rauchen:

Rauchen verursacht neben chronischer Bronchitis und Lungenkrebs auch Durchblutungsstörungen des Herzens und der Beine. Rauchen ist deshalb für Diabetiker besonders gefährlich.

Blutfette:

Erhöhte Blutfette (Cholesterin und Triglyceride) stellen ein zusätzliches Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen dar. Der wünschbare Cholesterinspiegel muss mit dem Arzt individuell festgelegt werden. Er ist abhängig vom Alter.

Retinopathie:

Schäden an der Netzhaut des Auges, die durch regelmässige augenärztliche Kontrollen rechtzeitig erkannt und wenn nötig behandelt werden können.

Nephropathie:

Nierenschädigung, die durch die Messung der Albuminausscheidung im Urin frühzeitig erkannt werden kann (Mikroalbuminurie).

Periphere Neuropathie:

Nervenschäden, die zu vermindertem Empfinden für Schmerz und Temperatur, vor allem an den Füssen, führen. Es können aber auch Missempfindungen und – vor allem nachts – Schmerzen auftreten.

Autonome Neuropathie:

Nervenschäden an einzelnen Organen. Es können Störungen auftreten, wie: Schwindel beim Stehen, Magenbeschwerden, Durchfall, starkes Schwitzen nach dem Essen, Impotenz, vermindertes Empfinden von Unterzuckerungen.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit:

Durchblutungsstörungen v.a. der Beine und Füsse, die insbesondere beim Gehen zu Schmerzen führen können («Schaufensterkrankheit»).

Koronare Herzkrankheit:

Verengung der Herzkranzgefässe mit Durchblutungsstörungen des Herzens. Die dabei oft auftretenden Schmerzen werden **Angina pectoris** genannt.

Diabetes-Schulung

Wissen ist Macht!

Möglichst viel über Ihre Krankheit zu wissen, bedeutet für Sie, weniger abhängig und selbständiger zu sein. Kümmern Sie sich darum, möglichst umfassend geschult zu werden, durch Ihren Arzt, Ihre Diabetesfachschwester und Ihre Ernährungsberaterin. Abonnieren Sie die Zeitschrift für Diabetiker. Treten Sie der regionalen Diabetes-Gesellschaft bei (Seite 26/27).

Lassen Sie sich die Schulung bestätigen.

Schulungsthema:	Datum:	Unterschrift:
<input type="checkbox"/> Grundkenntnisse über Diabetes	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ernährungsberatung	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Behandlung mit Tabletten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Behandlung mit Insulin	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Selbstkontrolle (Urin- und Blutzucker)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Hypoglykämie	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Fusshygiene, Fusspflege	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Schulungsthema:

Datum:

Unterschrift:

Spätkomplikationen

Diabetes bei Sport
und Reise

Diabetes bei Krankheit

Diabetes und Auto

Diabetes und
Schwangerschaft

Berufswahl

.....

.....

.....

.....

.....

Informationen, Hilfe und Unterstützung:

Wenn Sie spezieller Hilfe bedürfen oder zusätzliche Informationen haben möchten, fragen Sie am besten Ihren Arzt oder die lokale Diabetesgesellschaft nach entsprechenden Möglichkeiten.

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Rütistrasse 3A

CH-5400 Baden

Tel. 056 200 17 90, Fax 056 200 17 95

Schweizerische Diabetes-Stiftung

Sennweidstr. 46

CH-6312 Steinhausen

Tel. 041 748 76 80, Fax 041 748 76 11

D-Journal

Postfach 1645

CH-5400 Baden

Roche Diagnostics (Schweiz) AG

24 h Diabetes Care Hotline

0800 803 303 (gebührenfrei)

Für Ihre Spende:

Schweizerische Diabetes-Stiftung

Konto PC-80-439-2

Regionale Diabetes-Gesellschaften

Aargauer Diabetes-Gesellschaft

Kantonsspital/Haus 16, 5000 Aarau

062 824 72 01

Diabetes-Gesellschaft Region Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel

061 261 03 87

Berner Diabetes-Gesellschaft

Falkenplatz 1, 3012 Bern

031 302 45 46

Diabetes-Gesellschaft GL–GR–FL

Engadinstrasse 25, 7001 Chur

081 253 50 40

Diabetes-Gesellschaft Oberwallis

Bachhalteweg 9, 3900 Brig

027 924 36 78

Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft

Neugasse 55, 9000 St. Gallen

071 223 67 67

Diabetes-Gesellschaft des Kantons Schaffhausen

Fronwagplatz 3, 8201 Schaffhausen

052 625 01 45

Solothurner Diabetes-Gesellschaft

Solothurnerstrasse 7, 4600 Olten

062 296 80 82

Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft

Falkengasse 3, 6004 Luzern

041 370 31 32

Diabetes-Gesellschaft Zug

Artherstrasse 25, 6300 Zug

041 709 87 69

Regionale Diabetes-Gesellschaften

Zürcher Diabetes-Gesellschaft

Hegarstrasse 18, 8032 Zürich

044 383 00 60

Association Fribourgeoise du Diabète

Route des Daillettes 1, 1709 Fribourg

026 426 02 80

Association Genevoise des Diabétiques

Rue de la Synagogue 41, 1204 Genève

022 329 17 77

Association jurassienne des diabétiques

Case postale 50, 2800 Delémont 1

032 422 62 28

Association des diabétiques du Jura bernois

Rue Neuve 52, 2613 Villeret

032 941 41 21

Association Neuchâteloise du Diabète

Rue de la Paix 75, 2301 La Chaux-de-Fonds

032 913 13 55

Association Valaisanne du Diabète

Rue de Condémines 16, 1950 Sion

027 322 99 72

Association Vaudoise du Diabète

Chemin de Rovéréaz 5, 1012 Lausanne

021 657 19 20

Associazione Ticinese per i Diabetici

Via Motto di Mornera 4, 6500 Bellinzona

091 826 26 78



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete



**Bundesamt
für Gesundheitswesen**
**Office fédéral
de la santé publique**
**Ufficio federale
della sanità pubblica**



**World Health
Organization**



**International
Diabetes Federation**

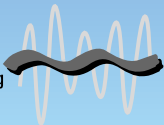


Schweizerische Gesellschaft für Innere Medizin
Société Suisse de Médecine Interne
Società Svizzera di Medicina Interna



Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin
Société Suisse de Médecine Générale
Società Svizzera di Medicina Generale

**Schweizerische
Diabetes-Stiftung**



**Fondation de l'Association
Suisse du Diabète**