Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Diabetes > Verhaltenstipps

1. Das Wichtigste in Kürze

Diabetes ist eine Erkrankung, mit der viele Patienten ein weitgehend normales Leben führen können, wenn sie bestimmte Verhaltensregeln einhalten, z.B. sich über die Krankheit informieren und entsprechend dem aktuellen Wissen verhalten, regelmäßig den Blutzucker messen sowie Bewegung und Ernährung anpassen.

2. Diabetes-Schulungen

Diabetes-Schulungen können dazu beitragen, dass man mehr über die Erkrankung weiß, sie besser versteht und damit auch motiviert ist, die notwendigen Ernährungs- und Bewegungsvorgaben einzuhalten. Es gibt für jeden Diabetes-Typ spezielle Schulungen, je nach Alter und Diabetes-Typ, zum Teil auch für Angehörige. Anlaufstellen wissen Selbsthilfegruppen (Diabetes > Allgemeines), Diabetologen, Diabetes-Ambulanzen und die Krankenkassen.

3. Blutzuckerkontrollen

Blutzuckerkontrollen sollten Patienten selbst durchführen, um Über- bzw. Unterzucker entsprechend zu therapieren. Neben den Patienten können das auch die Angehörigen erlernen. Das ist besonders bei Kindern und pflegebedürftigen Patienten notwendig.

3.1. Technik der Blutentnahme

- Die Hände vor der Blutentnahme mit warmen Wasser waschen, um die Durchblutung zu fördern (Desinfektion ist nicht nötig).
- Hände gut abtrocknen.
- Arm direkt vor dem Einstich kurz nach unten hängen lassen.
- Mit der Lanzette oder Stechhilfe leicht seitlich in die Fingerkuppe stechen (das ist weniger schmerzhaft als direkt vorne).
- Zu starkes Quetschen des Fingers oder Ohrläppchens vermeiden.
- Ausreichend großen Blutstropfen auf das Testfeld auftragen.
- Blutung stillen, z.B. mit Papiertaschentuch.

3.2. Diabetes-Tagebuch

Die Blutzuckerwerte sollten regelmäßig dokumentiert werden, damit Patient und Arzt die Entwicklung verfolgen können. Patienten können dies herkömmlich in Blätter oder Tabellen eintragen. Es gibt aber auch zahlreiche Programme dafür, zum Teil sind diese kostenlos.

Gedruckte Diabetes-Tagebücher sind erhältlich bei Ärzten, Apotheken und Diabetes-Selbsthilfegruppen. Über das Internet finden sich zahlreiche Anbieter von gedruckten oder softwaregestützten Tagebüchern.

4. Regelmäßiges Wechseln der Injektionsstellen

Wird bei der Insulininjektion immer dieselbe Stelle benutzt, kommt es langfristig zu Veränderungen der Haut und des darunter liegenden Gewebes (meist Verhärtungen, selten auch Aufweichungen). Dadurch kann das Insulin nicht mehr vollständig aufgenommen werden und der Wirkungseintritt und -umfang lassen sich nur mehr schwer abschätzen. Darum sollten die Injektionen an wechselnden Stellen gesetzt werden, damit die Wirkung des Insulins berechenbar bleibt.

5. Gesundheits-Pass Diabetes

Der Diabetes-Pass begleitet ein Vorsorgeprogramm für Diabetiker. Anhand der Eintragungen im Gesundheits-Pass sehen Arzt und Patient, wann bestimmte Untersuchungen gemacht werden müssen. Die Ergebnisse werden im Pass dokumentiert. Langfristige Beobachtungen sind wichtig, da sie Hinweise auf Folgeerkrankungen geben können.

Der Pass kann u.a. bei Selbsthilfeverbänden wie dem Deutschen Diabetikerbund (www.diabetikerbund.de) bezogen werden oder bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft gegen ein Gebühr von 2,60 € bestellt werden unter: www.deutsche-

diabetes-gesellschaft.de > Patienten > Informationen über den Gesundheits-Pass Diabetes . Auch viele Krankenkassen und Diabetologen bieten den Pass an. Der Pass wird auch in Englisch, Arabisch, Russisch und Türkisch angeboten.

6. Disease-Management-Programme

Eine Reihe von Krankenkassen bietet für Diabetiker Typ 1 und 2 die Teilnahme an Disease-Management-Programmen an. Dies sind speziell strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch Kranke. Patienten, die sich an einem solchen Programm beteiligen, kann die Krankenkasse einen finanziellen Bonus gewähren. Zudem profitieren sie von einer qualitätsgeprüften Behandlung auf dem neusten Stand der Wissenschaft, bei denen verschiedene Fachleute eng zusammenarbeiten.

7. Weitere Tipps

- Auf **Ernährung** achten. Die richtige Ernährung ist eine wichtige Behandlungsmaßnahme für jeden Diabetiker. Details siehe Diabetes > Ernährung .
- Regelmäßige **Bewegung** verbessert die Stoffwechsellage und bringt den Kreislauf in Schwung. Details siehe Diabetes > Sport .
- Zu den **Folgeerkrankungen** gehören unter anderem Durchblutungsstörungen und Nervenschädigungen, die sich häufig an den Füßen bemerkbar machen. Auf die Füße ist deshalb besonders zu achten. Details siehe Diabetischer Fuß .
- Bei Sondersituationen wie **Krankenhausaufenthalten** oder auch während der **Schwangerschaft** sollte der Patient neue Ärzte und Pflegepersonal über die Erkrankung informieren. Bei anstehenden Operationen empfiehlt es sich, schon 1 bis 2 Tage vorher in die Klinik zu gehen.
- **Reisen** benötigen eine besonders sorgfältige Vorbereitung und Planung, Details siehe Diabetes > Urlaub .
- Für den Notfall immer einen **Diabetikerausweis** mit sich führen.
- Gesundheits-Apps können beim Umgang mit Diabetes unterstützen, zum Teil werden diese Apps von den Krankenkassen erstattet, Näheres unter Digitale Gesundheitsanwendungen . Speziell für Diabetes zertifizierte Apps finden Sie unter https://diga.bfarm.de > Suchbegriff Diabetes .

8. Verwandte Links

Ratgeber Diabetes

Diabetes

Diabetes > Allgemeines

Diabetes > Behandlung

Diabetes > Autofahren

Diabetes > Erektile Dysfunktion

Diabetes > Familie

Diabetes > Hilfsmittel

Diabetes > Kinder

Diabetischer Fuß