DIABETES IM GRIFF

Patienteninformation

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Diabetes mellitus Typ 2

Disease Management Programm

CCIV

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. Aber nicht nur Ihr Arzt, sondern auch Sie als Patient sind gefordert! Ihre aktive Mitarbeit an der Therapie ist der Schlüssel zum Erfolg!

In „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ werden diese Anforderungen optimal vereint.

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. Als Ihr Koordinator im Programm überweist er Sie bei Bedarf 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 u.a. 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 Patientenschulung 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 ihren Erfahrungen profitieren. Ausgerüstet mit Wissen und motiviert durch die Gruppe sind Sie danach fit für den Alltag!

SIE WOLLEN ...

- eine optimale Blutzuckereinstellung erreichen?
- Folgeschäden wie Erblindung, Nierenversagen, Nervenschädigungen, diabetisches Fußsyndrom etc. vermeiden oder zumindest verzögern?
- Nebenwirkungen der Therapie (z. B. Unterzuckerung) verhindern?
- aktiv und eigenverantwortlich an Ihrer Diabetes - Therapie mitarbeiten?

... DANN IST „THERAPIE AKTIV – DIABETES IM GRIFF“ GENAU DAS RICHTIGE FÜR SIE!

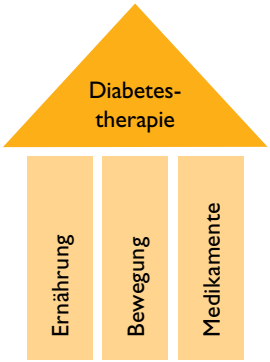
Voraussetzungen zur Teilnahme an Therapie Aktiv

- Ihre Zuckerkrankheit wurde eindeutig diagnostiziert.
- Sie sind bereit, aktiv am Programm mitzuwirken.
- Sie unterzeichnen die Teilnahme- und Einwilligungserklärung, die Ihr Arzt für Sie bereithält.

Ihre Teilnahme am Programm ist freiwillig und kostenlos.

Durch Ihre aktive Teilnahme am Programm wird Ihre Behandlung optimiert, Sie werden gut informiert sowie umfassend beraten.

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG – BASIS DER DIABETESTHERAPIE



3-Säulen-Prinzip: Ernährung, Bewegung, Medikamente

Gesundes Essen und ausreichend körperliche Betätigung sind neben der medikamentösen Behandlung die Säulen einer guten Diabetestherapie.

Dem Diabetes Beine machen

Der Bewegung kommt in der Diabetestherapie ein großer Stellenwert zu. Sie erhöht den Kalorienverbrauch, wirkt direkt blutzuckersenkend und bringt „mentale" Frische. Daher ist sie für eine optimale Therapie wichtig. Nicht nur Sport, sondern auch eine aktive Gestaltung des Alltags wirkt sich positiv aus. Versuchen Sie, sich im Alltag so viel als möglich zu bewegen: gehen Sie öfters zu Fuß, radeln Sie, statt mit dem Auto zu fahren oder nehmen Sie die Treppe, statt dem Lift.

Gesund genießen

Eine abwechslungsreiche Ernährungsweise – reich an Gemüse, Obst und herzhaften Vollkornprodukten – steht im Vordergrund. Die Ernährungspyramide soll Ihnen bei der Auswahl der Lebensmittel behilflich sein.

Quelle Grafik: Bundesministerium für Gesundheit

Süßes: Genießen Sie bewusst.

Streichfette: Weniger ist mehr.

Fleisch, Fisch, Ei: In Maßen statt in Massen.

Pflanzenöle: Qualität vor Menge.

Milch, Milchprodukte, Käse: 3x täglich für starke Knochen.

Brot, Beilagen: Aus dem vollen Korn schöpfen.

3 Gemüse- und 2 Obstportionen täglich: Liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Wasser: Täglich 1,5 bis 2 l kalorienfreie Flüssigkeit.

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
- Blutgerinnungsstörungen 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.

Je mehr Risikofaktoren bestehen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit von Folgeerkrankungen.

WARUM SIND KONTROLLUNTER-SUCHUNGEN SO WICHTIG?

Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind wichtig, um schon die kleinsten Vorboten einer Folgeerkrankung früh zu erkennen und rechtzeitig reagieren zu können! Deswegen sind folgende Untersuchungen fixer Bestandteil von Therapie Aktiv. So können Sie sicher sein, dass sie gut versorgt sind!

Regelmäßige Kontrollen ermöglichen es, Folgeerkrankungen frühzeitig zu erkennen.

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.

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 **zwei- bis viermal im Jahr** bestimmt werden.
- **Blutzucker:** Ihr Blutzucker soll auch beim Arzt kontrolliert und besprochen werden. Sollte Ihr Arzt Ihnen zu Blutzuckerselbstmessung geraten haben, nehmen Sie Ihre Aufzeichnungen zu den Arztterminen mit.
- **Nierenwerte:** Der Kreatininwert im Blut gibt Auskunft über die Nierenfunktion.
  Die Bestimmung wird **mindestens einmal jährlich** empfohlen.
- **Blutfette:** Cholesterin und Triglyceride sind wichtige körpereigene Fette. Ein Zuviel schädigt jedoch, zusammen mit anderen Risikofaktoren (z. B. hoher Blutzucker, Bluthochdruck, …) die Gefäße. Die Bestimmung wird **mindestens einmal jährlich** empfohlen.

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.

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

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

„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:
Verantwortlich für den Inhalt: STGKK
Design: www.rubikon.at
4. Auflage 2012