



Mit „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ wurde ein Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 (= Zuckerkrankheit) ins Leben gerufen. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Sozialversicherung.

**Kontakt:**

E-Mail: [office@therapie-aktiv.at](mailto:office@therapie-aktiv.at)

<http://diabetes.therapie-aktiv.at>



**IMPRESSUM:**

Verantwortlich für den Inhalt: STGKK

Design: [www.rubikon.at](http://www.rubikon.at)

3. Auflage 2009

# DIABETES IM GRIFF

Patienteninformation



Diabetes mellitus Typ 2

Disease Management Programm



# WAS IST „THERAPIE AKTIV – DIABETES IM

Mit „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ wurde ein Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 (= Zuckerkrankheit) ins Leben gerufen. Bei dieser Erkrankung ist es wichtig, dass Ihr Arzt die richtige Behandlung einleitet und Sie umfassend betreut. Aber auch Sie müssen über Ihre Krankheit gut

## Gesteigerte Lebensqualität als oberstes Ziel

Den Schwerpunkt von Therapie Aktiv bildet die individuelle und umfassende Betreuung durch Ihren Arzt. Durch Ihre aktive Teilnahme am Programm wird Ihre Behandlung optimiert, Sie werden gut informiert sowie umfassend beraten.

Es ist nicht die medizinische Betreuung, die sich durch die Teilnahme am DMP bessert, sondern Ihre Befähigung, aktiv an der Behandlung Ihrer Krankheit mitzuwirken. Ihr Hausarzt ist dabei der vorrangige Krankheitsbehandler. Als Ihr Koordinator im Programm überweist er Sie bei Bedarf an Fachärzte und Spezialisten.

## Zielvereinbarung

Bei der Teilnahme am Programm legen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt speziell auf Ihre Situation zugeschnittene Therapieziele fest. Diese sind eine Vereinbarung zwischen Ihnen und Ihrem Arzt und werden bei den laufenden Untersuchungen besprochen und bei Bedarf, mindestens aber 1-mal jährlich überprüft, verändert und aktualisiert.

Bescheid wissen. Mit „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ werden diese Anforderungen optimal vereint. Dieses Behandlungsprogramm entspricht international erprobten Disease Management Programmen (DMP) und bedeutet wörtlich übersetzt „Krankheitsmanagement“.

## Patientenschulungen

In der Diabetikerschulung, die als Gruppenschulung erfolgt, erarbeiten Arzt und Diabetesberater gemeinsam mit allen Teilnehmern, wie jeder Einzelne mit seiner Erkrankung im täglichen Leben besser umgehen kann. Sie erfahren dabei Wissenswertes über Diabetes, Ernährung, Bewegung, Möglichkeiten der Selbstkontrolle usw.



# GRIFF“?

## GENERELLE ZIELE SIND:

- … Erreichung einer optimalen Blutzuckereinstellung
- … Vermeidung oder Verzögerung von Folgeschäden: Erblindung, Nierenversagen, Nervenschädigungen, diabetisches Fußsyndrom etc.
- … Vermeidung von Nebenwirkungen der Therapie (z. B. Unterzuckerung)
- … Motivation zur aktiven und eigenverantwortlichen Mitarbeit



## 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

Die Teilnahme am Programm kann jederzeit von Ihnen beendet werden. Selbst dann ist die gewohnte medizinische Betreuung sichergestellt, auf unsere spezielle Informations- und Servicekomponente würden Sie jedoch verzichten.



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

# ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG – BASIS DER DIABETESTHERAPIE

Mit der Diagnose Diabetes mellitus verbinden viele Betroffene immer wieder den Verzicht auf verschiedene Lebensmittel. Die noch vor Jahren übliche kohlenhydratarme Kost für Diabetiker ist nicht mehr zeitgemäß und absolut überholt.

Toeller et al.: Ernährung bei Diabetes. Schulungssystem nach evidenzbasierten Leitlinien, 1. Aufl. 2005. ©Wort & Bild Verlag, D-82065 Baierbrunn

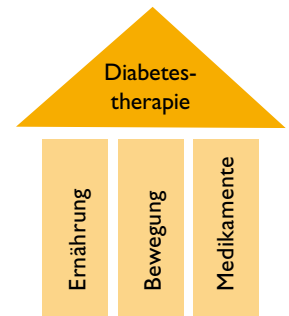


## Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide soll Ihnen bei der Auswahl der Lebensmittel behilflich sein. Reichlich Getreideprodukte, Gemüse, Salate, Obst und fettarme Milchprodukte bilden die Grundlage und werden durch Fisch, mageres Fleisch und hochwertige Öle zu einer optimalen Ernährung ergänzt. Ziel der Ernährungstherapie ist es, die Stoffwechselformparameter und das Körpergewicht positiv zu beeinflussen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Menge („die Dosis macht das Gift“). Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Ernährungstherapie des Diabetikers den Behandlungsmaßnahmen angepasst werden soll. Somit ist die Ernährungstherapie individuell zu sehen und gleichzeitig fester Bestandteil von Therapie Aktiv. Diätologinnen können Ihnen professionelle Beratung anbieten.

## 3-Säulen-Prinzip: Ernährung, Bewegung, Medikamente

Mit der richtigen Ernährung und ausreichenden Bewegung können Sie selbst einen wesentlichen Beitrag zu einer guten Stoffwechselsituation leisten. Neben der medikamentösen Behandlung sind Ernährung und Bewegung die Eckpfeiler einer guten Blutzuckereinstellung.



Neben der Ernährung kommt der Bewegung ein großer Stellenwert zu. Diese Therapiemaßnahme kann ebenfalls nur durch Sie selbst durchgeführt werden. Versuchen Sie mehr „Bewegung“ in Ihr Leben zu bringen. Bewegung erhöht den Kalorienverbrauch, wirkt direkt blutzuckersenkend, bringt „mentale“ Frische und ist daher von einer guten Diabetestherapie nicht wegzudenken. Nur das Zusammenspiel von richtiger Ernährung, Bewegung und Medikamenten wird zu einer optimalen Stoffwechseleinstellung führen. Nutzen Sie diese Chance. Die Ernährungs- und Bewegungstherapie liegt in Ihren Händen. Werden Sie aktiv. Therapie Aktiv wird Sie dabei gerne unterstützen.

# FOLGEERKRANKUNGEN

Darunter versteht man Komplikationen, die durch Veränderungen an den Blutgefäßen und Nerven entstehen. Das Risiko einer Folgeerkrankung steigt bei schlechter Blutzuckereinstellung.

Neben dem Diabetes gibt es weitere Einflussfaktoren, die Folgeerkrankungen hervorrufen können.

## ZUSÄTZLICHE RISIKOFAKTOREN

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

## Welche Folgeerkrankungen gibt es?

Allgemein kann gesagt werden, dass sowohl die großen und kleinen Gefäße (Makro- und Mikroangiopathie) als auch das Nervensystem (Neuropathie) geschädigt werden können.

### Gefährdete Organe/Körperteile sind dabei

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



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

A close-up, high-resolution photograph of a person's eye, showing the iris, pupil, and eyelashes. The eye is light-colored, possibly green or hazel. The image is positioned on the left side of the page, with the right side of the eye cut off by the edge of the frame. The background is a soft, out-of-focus white.

# GESUNDE AUGEN

## Unbedingt regelmäßig zur Augenuntersuchung!

Die Augen sollten regelmäßig, in Kombination mit dem Blutdruck und dem Blutzucker, kontrolliert werden! Dadurch ist eine Früherkennung von eventuellen Schäden der Augen möglich.

Eine effektive Augenuntersuchung ist die Grundlage zur Verhinderung von Augenproblemen.

Die Behandlung von Augenerkrankungen ist nur bedingt erfolgreich. In der Regel kann zwar eine Verschlechterung verhindert werden, ist das Augenlicht aber bereits verloren, kann das „Sehen“ nicht wieder hergestellt werden!

Deshalb ist es wichtig regelmäßige Augenuntersuchungen durchführen zu lassen!

Im Disease Management Programm Diabetes mellitus Typ 2 ist die Kontrolle beim Augenarzt mindestens ein Mal jährlich vorgesehen. Ihr behandelnder Arzt wird Sie auf diese Untersuchung aufmerksam machen!

### ARTEN VON AUGENERKRANKUNGEN

- ... Diabetische Retinopathie
- ... Makulopathie
- ... Linsentrübung (Katarakt, grauer Star)

# GESUNDE FÜSSE

Die Fußuntersuchung einmal jährlich beim Arzt ist wichtig, um Durchblutungs- bzw. Nervenschädigungen zu erkennen.

Bei Diabetikern sind die Füße besonders gefährdet, wenn die Blutzuckerwerte über längere Zeit erhöht sind.

Der diabetische Fuß ist durch die Schädigung der Nerven und Gefäße bedingt. Dabei kann es zu

- ... Schmerzen beim Gehen
- ... Taubheitsgefühl
- ... trockener, rissiger Haut
- ... schlechter Wundheilung etc. kommen.

Die Gefahr für den Patienten besteht vor allem darin, dass Schäden an den Füßen oft schmerzlos – und demnach auch unbemerkt – ablaufen können, weshalb es wichtig ist, die Füße regelmäßig zu kontrollieren. Darüber hinaus ist eine gute Blutzuckereinstellung unerlässlich.



Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße.