

## Was ist Diabetes mellitus?

Die Wörter Diabetes mellitus bedeuten vermehrte Ausscheidung von zuckerhaltigem Urin – wörtlich: „honigsüßer Durchfluss“. Diabetes mellitus, bekannt als Zuckerkrankheit, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, gekennzeichnet durch dauernde Erhöhung der Blutzuckerkonzentration. Der erhöhte Blutzuckerspiegel kann durch Insulinmangel und/oder durch die verminderte Wirksamkeit des vorhandenen Insulins (= Insulinresistenz) verursacht werden.

## Folgeerkrankungen

Folgeerkrankungen sind die Folge ständiger oder wiederkehrender hoher Blutzuckerwerte. Diese Spät-komplikationen bedeuten Veränderungen an den Blutgefäßen und Nerven. Sie treten nicht zwangsläufig auf und können heutzutage durch abgestimmte diätetische Maßnahmen und eine individuelle medikamentöse Therapie, sowie Ihre aktive Mitarbeit weitgehend verzögert werden.

## Welche zusätzlichen Risikofaktoren für Folgeerkrankungen gibt es?

- ... 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 und die Nerven.



Mit „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ wurde ein Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 ins Leben gerufen.

Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Programm.

### Informationen:

E-Mail: [lisa-maria.ebner@oogkk.at](mailto:lisa-maria.ebner@oogkk.at)  
Tel: 05 78 07 - 10 48 15  
[diabetes.therapie-aktiv.at](http://diabetes.therapie-aktiv.at)

### IMPRESSUM:

Verantwortlich für den Inhalt: OÖGKK  
Bildnachweise: Croce&Wir; Antonioguilllem/Fotolia.com, snyfer/Fotolia.com, Viacheslav Anyakin/Fotolia.com, shutterstock



OÖ Gebietskrankenkasse  
Gruberstraße 77, A-4021 Linz  
[www.oogkk.at](http://www.oogkk.at)

# DIABETES IM GRIFF



## Information für Typ-2-Diabetiker



OÖGKK  
FORUM GESUNDHEIT



# WAS IST „THERAPIE AKTIV – DIABETES IM GRIFF“?

Mit „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ wurde ein Langzeitbetreuungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 (umgangssprachlich Zuckerkrankheit) ins Leben gerufen. Es soll Typ-2-Diabetikern eine intensivere Betreuung durch den Arzt als auch mehr Wissen über die Krankheit verschaffen.

## Ihr Nutzen als Diabetiker

Den Schwerpunkt von „Therapie Aktiv“ bildet die individuelle und umfassende Betreuung durch Ihren Arzt. Gemeinsam mit ihm legen Sie sinnvolle und erreichbare Ziele fest. Diese werden bei den regelmäßigen Untersuchungen geprüft, verändert und aktualisiert. Sie haben weiters die Möglichkeit an entsprechenden Schulungsprogrammen teilzunehmen. Durch Ihre aktive Teilnahme am Programm wird Ihre Behandlung optimiert, Sie werden gut informiert sowie umfassend beraten.

Eine gesteigerte Lebensqualität und ein Zugewinn an Lebensjahren sind zu erwarten. Auch die krankheitsbedingten Komplikationen werden reduziert.

### GENERELLE ZIELE SIND:

- ... Erreichung einer optimalen Blutzuckereinstellung
- ... Vermeidung oder Verzögerung von Folgeschäden: Erblindung, Nierenversagen, Nervenschädigungen, diabetisches Fußsyndrom etc.
- ... Vermeidung von Nebenwirkungen der Therapie (zB 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.

## Kontinuierliche Betreuung

Im Programm sind regelmäßige Arztbesuche und die dazugehörige Dokumentation (mindestens ein Mal pro Jahr) vorgesehen, um die Behandlungsstrategien genau anzupassen. Die kontinuierliche Betreuung bei einem „Therapie Aktiv“-Arzt ermöglicht eine langzeitige an die Bedürfnisse und Symptome des Patienten angepasste Therapie.



## Diabetesschulungen

Im Rahmen einer Gruppenschulung erarbeiten ein Arzt eventuell unterstützt von einem Diabetesberater oder Diätologen 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.



- ... Kann ich noch zum geliebten Kegelabend gehen?
- ... Hat Butter oder Margarine mehr Kalorien?
- ... Was ist ein HbA<sub>1c</sub>-Wert?
- ... Wieso untersucht mein Hausarzt meine Füße mit einer Stimmgabel?
- ... Warum soll ich immer Traubenzucker eingesteckt haben?