

Mai 2014
Ausgabe 42

Diabetesschulung – Wissen hilft im Umgang mit der Erkrankung



Ziele einer Diabetesschulung

Eine strukturierte Diabetesschulung hat vor allem das Ziel, Diabetiker in die Lage zu versetzen, die Erkrankung bestmöglich in das eigene Leben zu integrieren und körperliche, psychische und soziale Nachteile zu vermeiden. Die Schulung soll somit die Prognose des Diabetes verbessern und eine hohe Lebensqualität erhalten. Im Einzelnen geschieht dies durch:

- Information und Aufklärung über die Krankheit, über mögliche Begleiterkrankungen und Komplikationen sowie deren Vermeidung
- Aufbau einer optimalen Behandlungsmotivation
- Hilfestellung bei der Akzeptanz sowie beim eigenverantwortlichen Umgang mit der Zuckerkrankheit
- Erlernen von Selbstmanagementstrategien
- Förderung therapieunterstützender Maßnahmen wie Ernährung und Bewegung

Diabetiker müssen die wesentlichen Therapiemaßnahmen im Alltag selbstverantwortlich umsetzen, daher hängen der Verlauf und die Prognose des Diabetes in einem hohen Maß von deren Selbstmanagement ab. Die für die Therapiemaßnahmen benötigten Kenntnisse und Fertigkeiten können im Rahmen von strukturierten Schulungs- und Behandlungsprogrammen vermittelt werden.

Patientenschulung wird in der Diabetologie seit über 80 Jahren als wesentlicher Bestandteil der Diabetestherapie angesehen.

Seit 2013 gibt es eine fachlich anerkannte Nationale Versorgungsleitlinie Diabetes, die auch strukturierte Schulungsprogramme für Diabetiker einschließt. Bei der Erstellung dieser Schulungsprogramme waren die Bundesärztekammer, die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, die Deutsche Diabetesgesellschaft und die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft sowie mehrere andere Fachkommissionen beteiligt.

INHALT

- 1 Diabetesschulung – Wissen hilft im Umgang mit der Erkrankung
- 4 Diabetes und Bewegung

Schulungsinhalte

Folgende Inhalte werden den Schulungsteilnehmern im Rahmen eines strukturierten Schulungs- und Behandlungsprogramms bei Diabetes beispielsweise vermittelt:

Wissenswerte Informationen

- Vermittlung von Kenntnissen über die Grundlagen der Erkrankung und deren Behandlung, beispielsweise Ursachen des Diabetes, klinische Merkmale, Verlauf und Prognose, Prinzipien der medikamentösen Diabetestherapie
- Sozialrechtliche Aspekte des Diabetes (Beruf, Führerschein, Versicherungen etc.)

Umgang mit der Erkrankung

- Hilfestellung im Hinblick auf ein adäquates Krankheitserleben
- Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit dem Diabetes (»Empowerment«)
- Motivation zur Behandlung
- Vermittlung von Fähigkeiten zur Behandlung der Erkrankung (bspw. Blutzucker- und Blutdruckeinstellung, Verhaltensmodifikation, Insulintherapie)

Umgang mit Komplikationen, Begleit- und Folgeerkrankungen

Prävention, Erkennen und Behandlung von

- Akutkomplikationen des Diabetes (Hypoglykämien, Infektneigung etc.)
- Risikofaktoren (wie bspw. Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Rauchen) für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall
- Diabetischen Folgeerkrankungen (Nierenerkrankung, Netzhauterkrankung, Neuropathie, erektile Dysfunktion, diabetischer Fuß)

Verhalten im Alltag

- Erlernen von Selbstbeobachtungs-, Selbstbewertungs- und Selbstkontrollstrategien in Bezug auf diabetesrelevante Verhaltensweisen sowie deren Dokumentation und Interpretation (Ernährung, Bewegung, Fußpflege etc.)
- Bedeutung der Ernährung im Kontext der Diabetesbehandlung. Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten in Bezug auf die Gestaltung einer kalorienreduzierten bzw. kohlenhydratdefinierten Kost. Erarbeitung und praktisches Einüben eines Ernährungskonzepts unter Berücksichtigung der individuellen Le-



bensgewohnheiten und in Abhängigkeit der Therapieform.

- Bedeutung der körperlichen Bewegung im Rahmen der Diabetesbehandlung. Erarbeitung und praktisches Einüben eines Bewegungsplanes unter Berücksichtigung der individuellen Lebensgewohnheiten, der Therapieform und des Gesundheitsstatus.
- Umgang mit besonderen Alltagssituationen (wie bspw. Krankheit, Reisen, seelische Krisen, Partnerschaftskonflikte), Vermittlung von Problemlösestrategien
- Bedeutung von Kontrolluntersuchungen, Motivation zur Nutzung des »Gesundheits-Pass Diabetes«

Notwendigkeit von Diabetesschulungen

Strukturierte Schulungsprogramme sollten jedem Diabetiker sowie den wichtigsten Bezugspersonen unmittelbar nach der Diagnosestellung und regelmäßig im Verlauf der Erkrankung als Bestandteil der Diabetesbehandlung angeboten werden.

Nach- oder Wiederholungsschulungen sind angezeigt, wenn bedeutsame Therapieveränderungen notwendig wurden (beispielsweise eine Umstellung der Therapie mit Tabletten auf Insulin), wenn Probleme bei der Umsetzung der Diabetestherapie im Alltag bestehen (Hypo-



glykämien, Insulinresistenz, Gewichtszunahme), wenn die vereinbarten Therapieziele nicht erreicht werden oder aber wenn starke Motivationsprobleme bei der Durchführung der Diabetestherapie auftreten.

Wirksamkeit der Diabetesschulung

Die Wirksamkeit der Diabetesschulung ist im Hinblick auf das krankheitsbezogene Wissen und die Blutzuckerkontrolle und in Bezug auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sowie das Selbstbehandlungsverhalten und die Lebensqualität gut nachgewiesen.



Diabetesschulung hat durchaus auch Langzeiteffekte. So konnte eine schwedische Studie aufzeigen, dass die mittleren HbA1c-Werte von 5,7 zu Beginn der Schulung nach 5 Jahren immer noch unverändert waren. Demgegenüber waren die HbA1c-Werte der nicht geschulten Kontrollgruppe von 5,7 auf 7,1 angestiegen.

Die strukturierte Schulung von Diabetikern kann den HbA1c-Wert also auch über einen Zeitraum von 5 Jahren nachhaltig positiv beeinflussen und leistet somit einen bedeutsamen Beitrag zur Prognose des Diabetes.

Maßgeschneiderte Diabetes-Schulungsprogramme

Je nach Zielgruppe variiert auch das Angebot an Schulungsprogrammen. So gibt es beispielsweise spezielle Schulungsprogramme für Diabetes im Kindesalter, Schwangerschaftsdiabetes und Diabetes im hohen Alter. Auch unterscheidet sich die Schulung für Typ-1-Diabetes von der für Typ-2-Diabetiker. Für Typ-1-Diabetiker wiederum gibt es spezielle Programme, die ein Blutzuckerwahrnehmungstraining enthalten, andere Schulungsprogramme sind konzipiert für Typ-2-Diabetiker, die Insulin spritzen.

Jeder Diabetiker kann somit die für ihn maßgeschneiderte(n) Schulung(en) aussuchen. Die strukturierten Schulungs- und Behandlungsprogramme sollen allerdings ihre Qualität durch qualitätssichernde Maßnahmen nachgewiesen haben. Achten Sie bitte bei der Auswahl darauf, dass die Programme von der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG) oder vom Bundesversicherungsamt (BVA) anerkannt sind.

Diabetesschulungen in Ihrer Nähe

Informationen über Diabetesschulungen in Ihrer Umgebung erhalten Sie über das **HALLESCHE Gesundheitstelefon** unter **07 11/66 03-20 00**.

Tipps & Links

■ www.hallesche.de

Auf unserer Internetseite bieten wir Ihnen unter der Rubrik „Ihre Gesundheit“ mehr Informationen und Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit. In der Rubrik „Service“ finden Sie die letzten Ausgaben des Diabetesbriefes als PDF-Dokumente.

■ www.hallesche-gesundheitsportal.de

Topaktuelle Gesundheitsthemen, Gesundheitstests, umfassende Serviceangebote und vieles mehr finden Sie in unserem HALLESCHE Gesundheitsportal. Neu: Jetzt auch als mobile Version fürs Handy.

■ www.hallesche-gesundheitsakte.de

Schnell verliert man den Überblick über anstehende Arzttermine und Impfungen oder hat wichtige Arztberichte nicht zur Hand. Nutzen Sie daher unseren besonderen Service und dokumentieren Sie aktiv Ihre persönliche Gesundheitsgeschichte mit der elektronischen Gesundheitsakte der HALLESCHE.

■ **HALLESCHE Gesundheitstelefon**

Fragen rund um das Thema Diabetes und Ihre Gesundheit beantwortet ein Team aus Ärzten und medizinischem Fachpersonal täglich rund um die Uhr unter 07 11/66 03-20 00.

■ **Diabetesbrief per E-Mail**

Wenn Sie Ihren Diabetesbrief lieber elektronisch erhalten möchten, teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse mit: gesundheitsmanagement@hallesche.de

■ **Haben Sie noch Fragen?**

Bei weiteren Fragen und Anregungen zum Diabetesbrief oder zum Gesundheitsmanagement der HALLESCHE freuen wir uns über Ihren Anruf unter 07 11/66 03-20 55 oder mailen Sie einfach an: gesundheitsmanagement@hallesche.de

Diabetes und Bewegung

Weltweit ist ein starker Anstieg der Krankheitshäufigkeit von Diabetes mellitus Typ 2 zu verzeichnen. Inzwischen zählt diese Krankheit zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Besonders häufig betroffen sind inaktive und übergewichtige Menschen. Die Zunahme an chronischen Erkrankungen hat – neben der individuellen Belastung für die Betroffenen – europaweit auch spürbare Auswirkungen auf die Volkswirtschaft und die Gesundheitssysteme. Maßnahmen zur Prävention des Diabetes mellitus Typ 2 sind damit durchaus sinnvoll.

Den Blutzuckerspiegel senken

Bei der Behandlung von Diabetes mellitus denken die meisten Menschen vor allem an Spritzen und Tabletten. Die Basis jeder Therapie ist jedoch zumindest bei Typ-2-Diabetes oft eine andere: Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Faktoren sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2.

Sport als Therapieform

Studien zufolge bekämen wir keine chronischen Erkrankungen, wenn wir alle ab dem 18. Lebensjahr 10.000 Schritte pro Tag gehen würden. Leider liegt die durchschnittliche tägliche Alltagsaktivität der Deutschen bei weniger als 2.000 Schritten. Erhöht ein Diabetiker seine normale Alltagsaktivität um 1.000 Schritte pro Tag, kann das den postprandialen Blutzucker nachhaltig senken.

Jeder Schritt in Richtung »mehr Bewegung« bewirkt also, dass die Körperzellen empfindlicher gegenüber Insulin werden und der Blutzuckerspiegel sinkt. Aber wie kommt man dorthin?



Kleine Schritte zum Erfolg

Ratschläge wie »Bewegen Sie sich doch mehr!« sind wenig hilfreich. Um eine regelmäßige sportliche Betätigung in den persönlichen Alltag integrieren zu können, müssen die persönlichen Lebensumstände und die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Es ist wichtig, sich konkrete und vor allem erreichbare Ziele zu setzen.

Wenn Sie mit einem Training beginnen, sollten die Intensität und der Umfang anfangs nicht zu hoch sein. Waren Sie bisher nahezu inaktiv, sind tägliche kurze und gezielte körperliche Aktivitäten von wenigen Minuten empfehlenswert. Steigern Sie die Belastung und Dauer der Aktivität langsam, aber stetig.

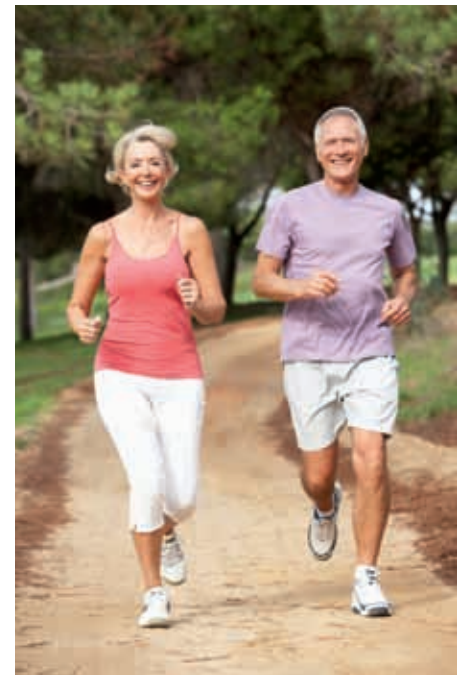
Ein langsames Heranführen an eine regelmäßige Bewegung ist entscheidend für den Erfolg. Auf diese Weise bleiben Sie motiviert und die körperliche Aktivität wird zur lieben Gewohnheit.

Spaß am Sport – den Frühling nutzen

Um auch langfristig motiviert Sport zu treiben, sollte es Spaß machen. Genießen Sie

die ersten Sonnenstrahlen und machen Sie eine Fahrradtour, gehen Sie im Park joggen oder mit dem Hund spazieren. In Sportgruppen oder Lauftreffs kommen Sie außerdem mit Menschen in Kontakt, können sich austauschen und sich gegenseitig motivieren.

Nutzen Sie den Frühling und legen Sie gleich los!



IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHER
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
gesundheitsmanagement@hallesche.de
- **Autoren**
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
Alexandra Wolfer, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
NetsDirekt GmbH, Stuttgart