

THERAPIE AKTIV

DIABETES IM GRIFF



Wie bekomme ich meinen Diabetes in den Griff?

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

- » Am besten wählen Sie eine Kombination aus reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und wenigen tierischen Nahrungsmitteln.
- » Versuchen Sie möglichst fett- und zuckerarm zu essen.
- » Trinken ist sehr wichtig - am besten zuckerfrei!

AUSREICHEND BEWEGUNG

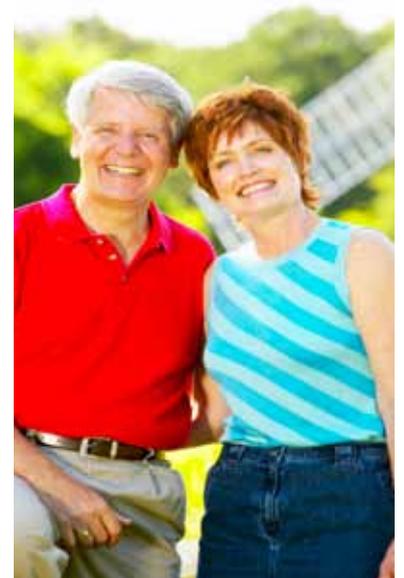
- » Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und steigern Sie sich langsam.
- » Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, welche Art der Bewegung für Sie am besten ist und wie stark Sie sich belasten können.

KÖRPERGEWICHT

Mit einer ausgewogenen Ernährung sowie ausreichend Bewegung können Sie Übergewicht dauerhaft abbauen. Dazu ist es wichtig nicht über den täglichen Energiebedarf zu essen. Das erreichen Sie am besten mit einer fettarmen, ballaststoffreichen Mischkost und geeigneten Portionsgrößen.

RAUCHSTOPP

Starten Sie in ein neues, rauchfreies Leben. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Sie gerne beraten und Sie dabei unterstützen Nichtraucher/in zu werden.



Je mehr Sie aktiv für Ihren Diabetes tun, desto besser wird sich das auf den Verlauf Ihrer Erkrankung auswirken. So können Sie durch Ihr Handeln Folgeschäden des Diabetes weitgehend vermeiden.

DIABETESSCHULUNG

Im Rahmen einer Diabetesschulung erfahren Sie in der Gruppe alles Wissenswerte über Diabetes, damit Sie eigenverantwortlich und selbstbestimmt handeln können.

Fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, wo bzw. wann die nächste Schulung stattfindet!

INFORMATIONSQUELLEN:

Als Therapie Aktiv-Teilnehmer/in erhalten Sie kostenlos:

- ... Patientenhandbuch
- ... Diabetespass
- ... Broschüren, Informationsunterlagen (z.B. Fußpflege, Fußgymnastik)
- ... DVD „Leben mit Diabetes“
- ... Newsletter per E-Mail oder per Post
- ... Vorträge zum Thema „Diabetes“

Wichtige Untersuchungen, die Sie regelmäßig in Anspruch nehmen sollten



✓ AUGEN

- **Mind. einmal jährlich** Augenuntersuchung bei Augenärztin bzw. Augenarzt (inkl. Kontrolle des Augenhintergrunds)

TIPP: Suchen Sie bei plötzlicher Verschlechterung des Sehvermögens umgehend eine Augenärztin bzw. einen Augenarzt auf!



✓ BLUT

- **Mind. einmal jährlich** Bestimmung des HbA1c (Blutzuckerlangzeitwert)
- **Mind. einmal jährlich** Bestimmung von Kreatinin (Nierenfunktion)
- **Mind. einmal jährlich** Bestimmung der Cholesterin-Werte (Gesamt-/LDL-/HDL-Cholesterin)

✓ BLUTDRUCK

- **Regelmäßige** Blutdruckmessungen durch Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt
- Bei **Bluthochdruck** (ab 140/90 mmHg) wird eine entsprechende Therapie (Ernährung, Bewegung, eventuell Medikamente) veranlasst.

TIPP: Wenn Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten Sie selbst regelmäßig den Blutdruck kontrollieren.



✓ HARN

- **Mind. einmal jährlich** Untersuchung auf Eiweißausscheidung (Nierenfunktion)

✓ FÜSSE

- **Mind. einmal jährlich** ärztliche Fußuntersuchung inkl. Kontrolle des Vibrations-, Druck- und Temperaturempfindens und der Durchblutung
- Bei **Fußschäden** Überweisung an spezialisierte Einrichtung (Fußambulanz)

TIPP: Pflegen Sie regelmäßig Ihre Füße und tragen Sie bequeme und gut passende Schuhe. Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf Veränderungen. Machen Sie zur Durchblutungsförderung regelmäßig Fußgymnastikübungen.



Vereinbaren Sie Ziele mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt

Nutzen Sie die Möglichkeit mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt einmal jährlich Therapieziele zu vereinbaren. Diese können die Bereiche Gewicht, Bewegung, Tabak, Ernährung, Blutdruck, HbA1c betreffen.

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt bietet jederzeit Hilfestellung und klärt mit Ihnen Fragen und Unsicherheiten, die im Zuge Ihrer Behandlung auftreten können.