

# 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, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und wenigen tierischen Nahrungsmitteln.
- » Versuchen Sie fett- und möglichst zuckerarm zu essen.
- » Denken Sie daran: Wasser ist der beste Durstlöscher!

### 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 einem gesunden Speiseplan und regelmäßiger 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 Mischkost reich an pflanzlichen, naturbelassenen Lebensmitteln und geeigneten Portionsgrößen.

### RAUCHSTOPP

Atmen Sie richtig durch und starten Sie in ein neues, rauchfreies Leben! Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Sie gerne beraten und dabei unterstützen, NichtraucherIn 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.**

### DIABETES-SCHULUNG

Im Rahmen einer Schulung erfahren Sie in der Gruppe alles Wissenswerte rund um Diabetes, damit Sie eigenverantwortlich und selbstbestimmt handeln können. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und holen Sie sich praktische Tipps zu Bewegung, Ernährung & Co!

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

### INFORMATIONSQUELLEN:

Als Therapie Aktiv-TeilnehmerIn erhalten Sie kostenlos:

- ... Patienten-Handbuch
- ... Diabetes-Pass
- ... Diabetes-Tagebuch
- ... Broschüren, Informationsunterlagen (Fußpflege, Fußgymnastik, Ernährungstipps ...)
- ... 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 Ihrer Augenärztin bzw. Ihrem Augenarzt (inkl. Kontrolle des Augenhintergrunds)

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



### ✓ BLUT

- **Einmal im Quartal** Bestimmung des HbA1c (Blutzuckerlangzeitwert)
- **Mind. einmal jährlich** Bestimmung von Kreatinin (Nierenfunktion)
- **Mind. einmal jährlich** Bestimmung der Fettstoffwechsel-Parameter (Gesamt-/LDL-/HDL-Cholesterin/Triglyceride)
- **Mind. einmal jährlich** Besprechung des Impfstatus (Influenza, Pneumokokken)



### ✓ 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 Ihren Blutdruck regelmäßig selbst kontrollieren.



### ✓ HARN

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

### ✓ FÜSSE

- **Mind. einmal jährlich** ärztliche Fußuntersuchung inkl. Kontrolle des Vibrations-, Druck- und Temperaturempfindens sowie 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.



### ✓ Zähne

- **Mind. einmal jährlich** Untersuchung auf Erkrankungen des Zahnfleisches beim Zahnarzt

## 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, Rauchen, Ernährung, Blutdruck und/oder HbA1c betreffen. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt bietet jederzeit Hilfestellung und klärt mit Ihnen Fragen und Unsicherheiten, die im Zuge Ihrer Behandlung auftreten können.