

Modul 3

Online-Schulung

Diabetes mellitus Typ 2

Ohne Insulintherapie

Foto: © Raffael Stiborek - Agentur Wundermild



Herzlich Willkommen

Vorbereitung

Vor dem Start ...

- Ruhige Umgebung?
- Eventuell Kopfhörer bei schlechter Tonqualität
- Alles vorbereitet? Diabetes-Tagebuch, Notizblock, Stift
- Technische Ausrüstung okay? Ladegerät griffbereit?
- Video und Mikrofon aktiviert?
Wichtig für Soundcheck – soll danach wieder deaktiviert werden

Soundcheck und Videocheck

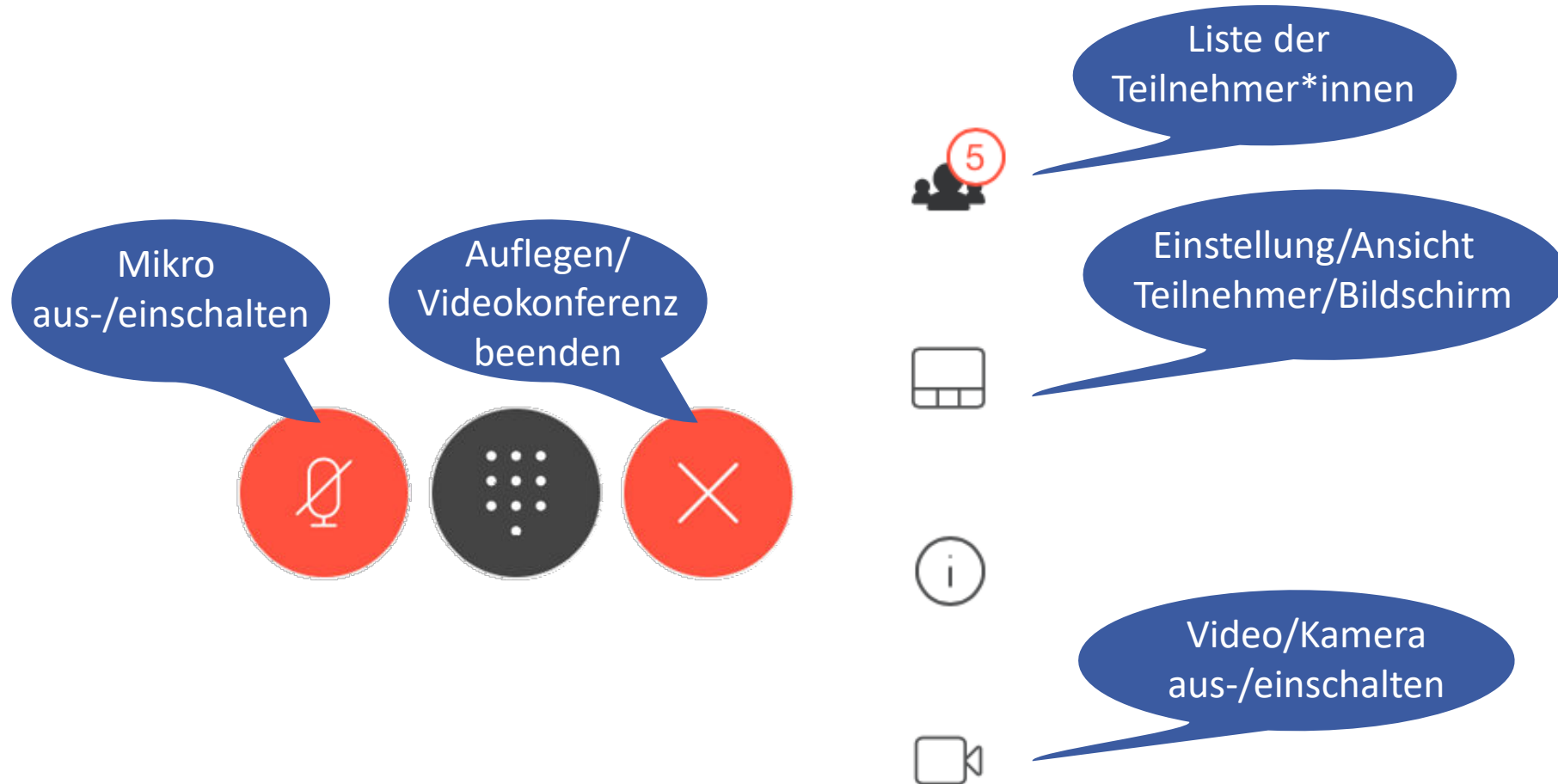
Soundcheck

- Können alle Teilnehmer*innen die Vortragenden **hören**?
Bitte Daumen hoch in die Kamera!

Videocheck

- Können alle Teilnehmer*innen die Vortragenden **sehen**?
Bitte Daumen hoch in die Kamera!

Symbolerklärung Videokonferenz



„Spielregeln“ während der Schulung



- Bitte **während des Vortrages das Mikrofon ausschalten/deaktivieren** – keine Nebengeräusche und wir unterbrechen uns nicht
- **Fragen sind willkommen** – bitte Mikrofon selbst einschalten/aktivieren
- **Bei schlechter Internetverbindung** kann es helfen, **Mikrofon und Video zu deaktivieren.**
- **Keine Chatfunktion** – bitte **Fragen bevorzugt nach dem Vortrag** stellen – dafür Mikrofon selbst aktivieren



Willkommen zum 3. Modul

Folgeerkrankungen, Sondersituationen

Was erwartet Sie heute?

Themen

- Folgeerkrankungen des Diabetes
- Gesunde Augen
- Gesunde Zähne
- Verhalten bei Krankheit
- Diabetes und Urlaub
- Gesunde Füße
- Wichtige Kontrolluntersuchungen
- Psychische Gesundheit

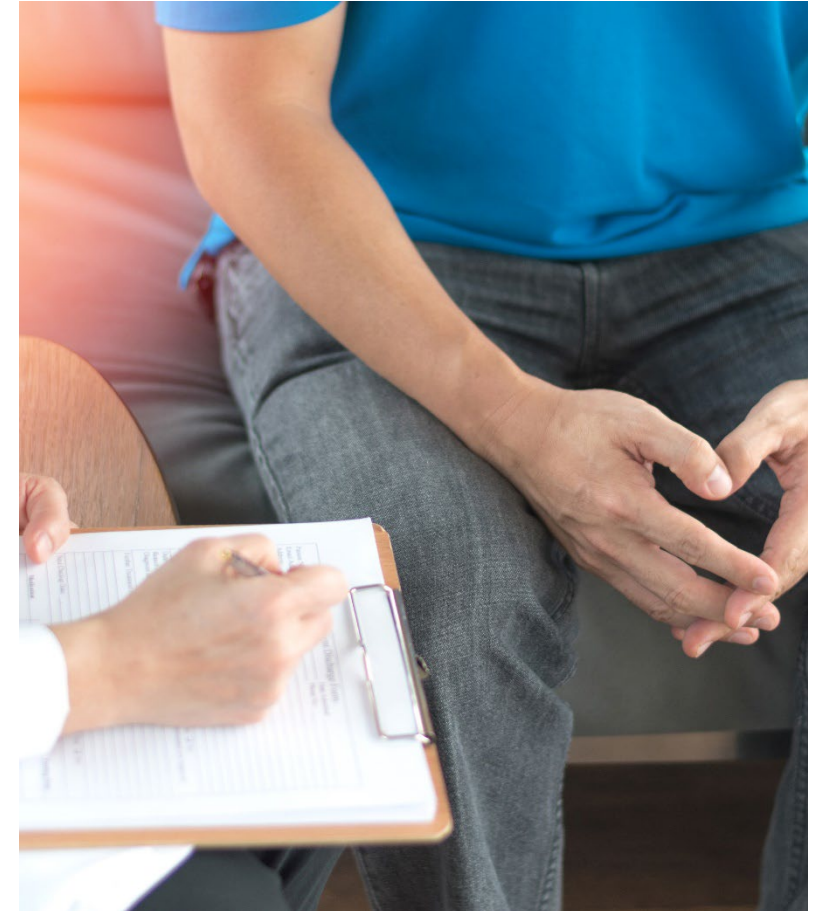
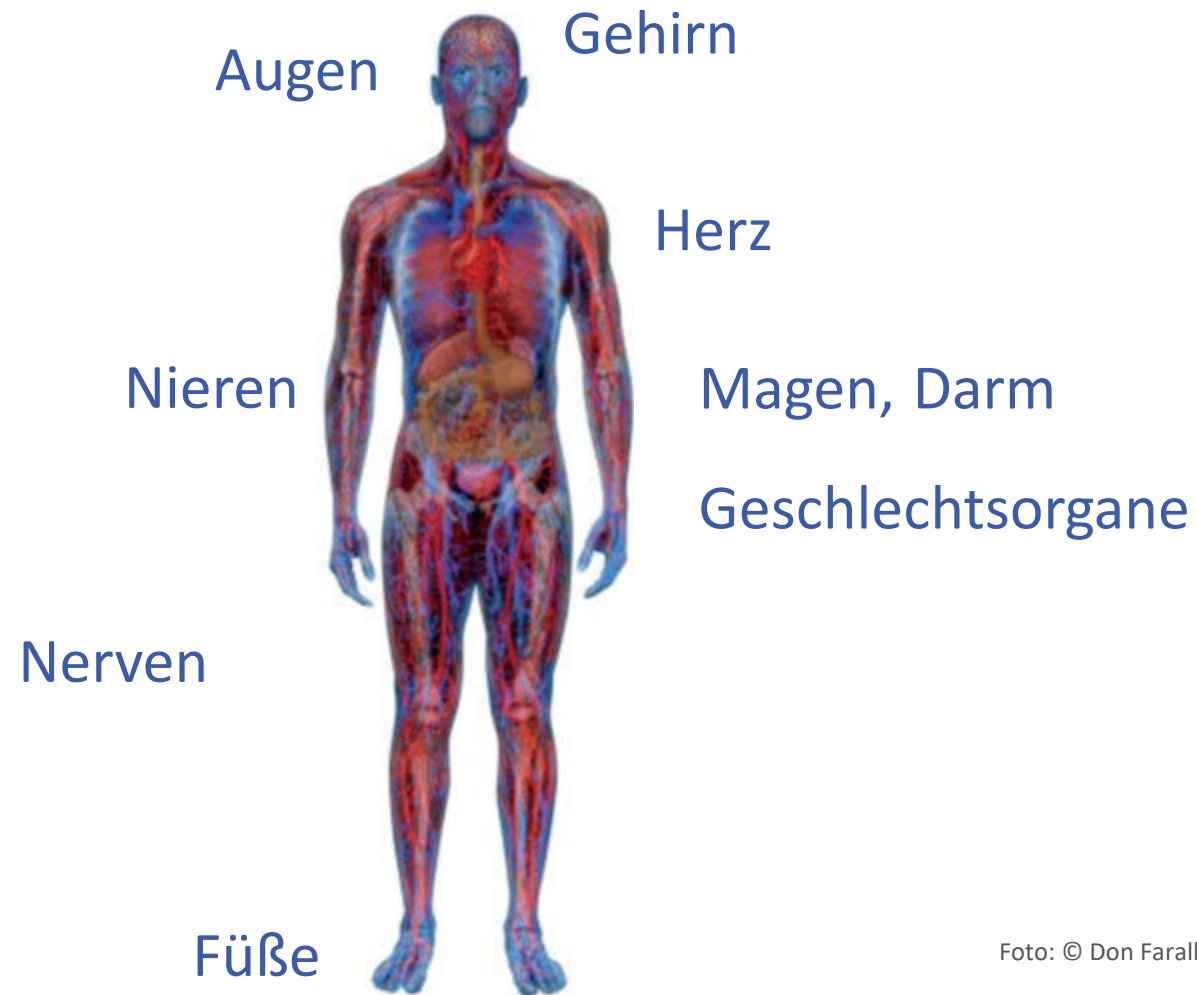
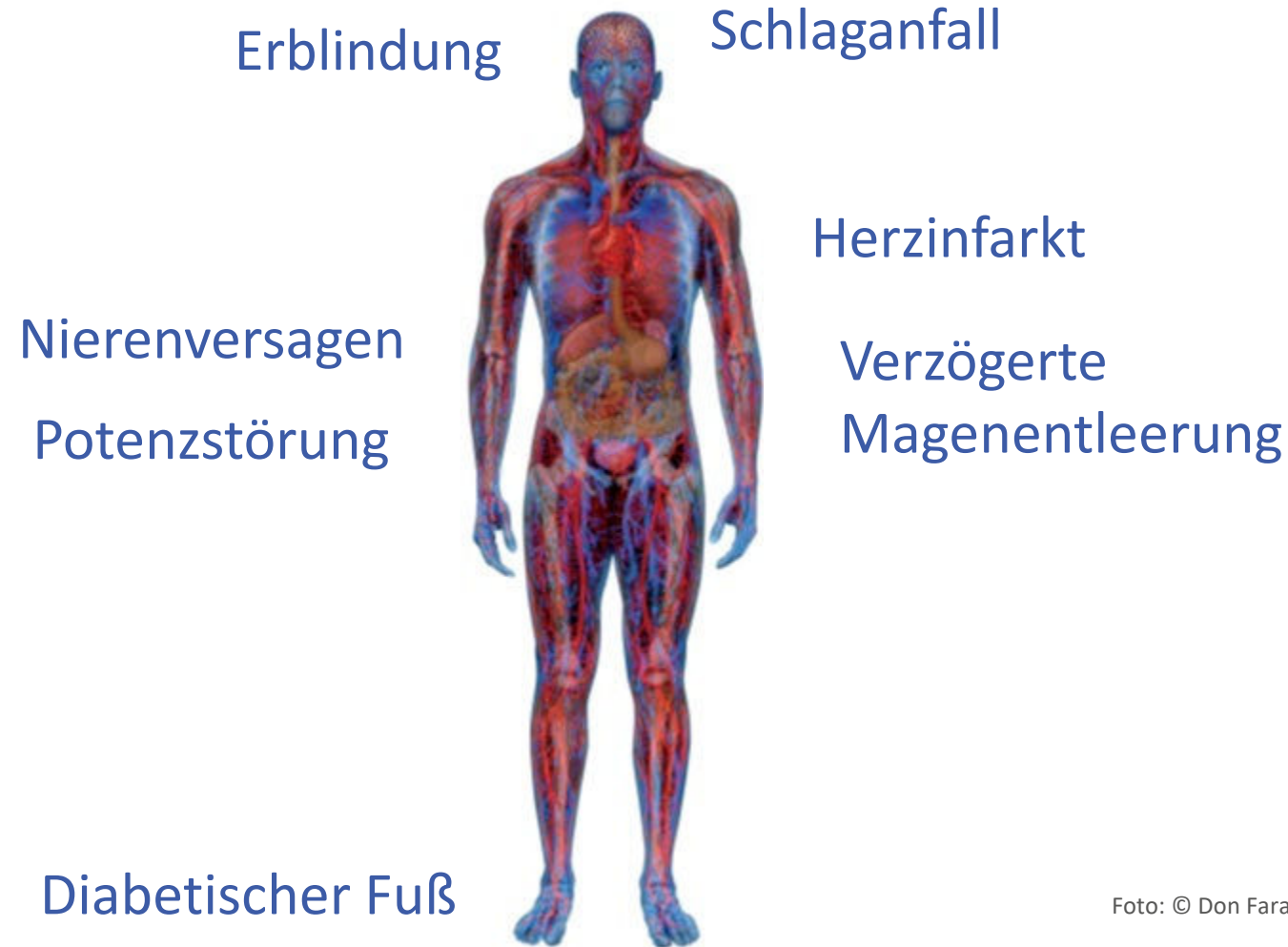


Foto: © BlurryMe – Shutterstock.com

Gefährdete Organe



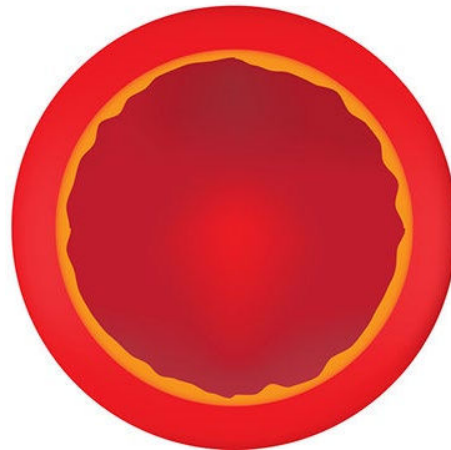
Mögliche Folgeerkrankungen



Folgeschäden an den großen Blutgefäßen

Gefährdete Organe/Körperstellen

- Herz
- Gehirn
- Beine



Gesundes
Blutgefäß

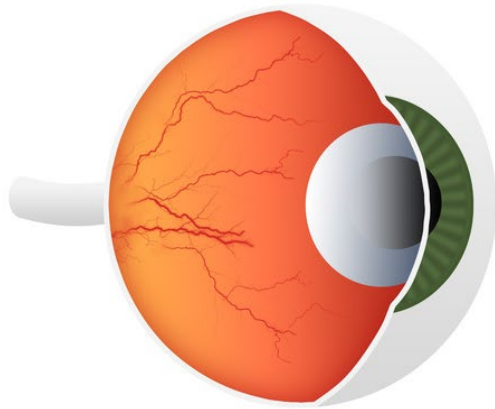


Krankhaft
verändertes
Blutgefäß

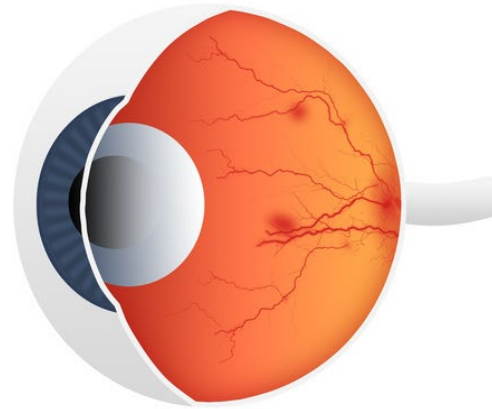
Folgeschäden an den kleinen Blutgefäßen

Gefährdete Organe/Körperstellen

- Nieren
- Augen



Gesunde Netzhaut



Geschädigte Netzhaut

Foto: © Sophia Winters – Fotolia.com

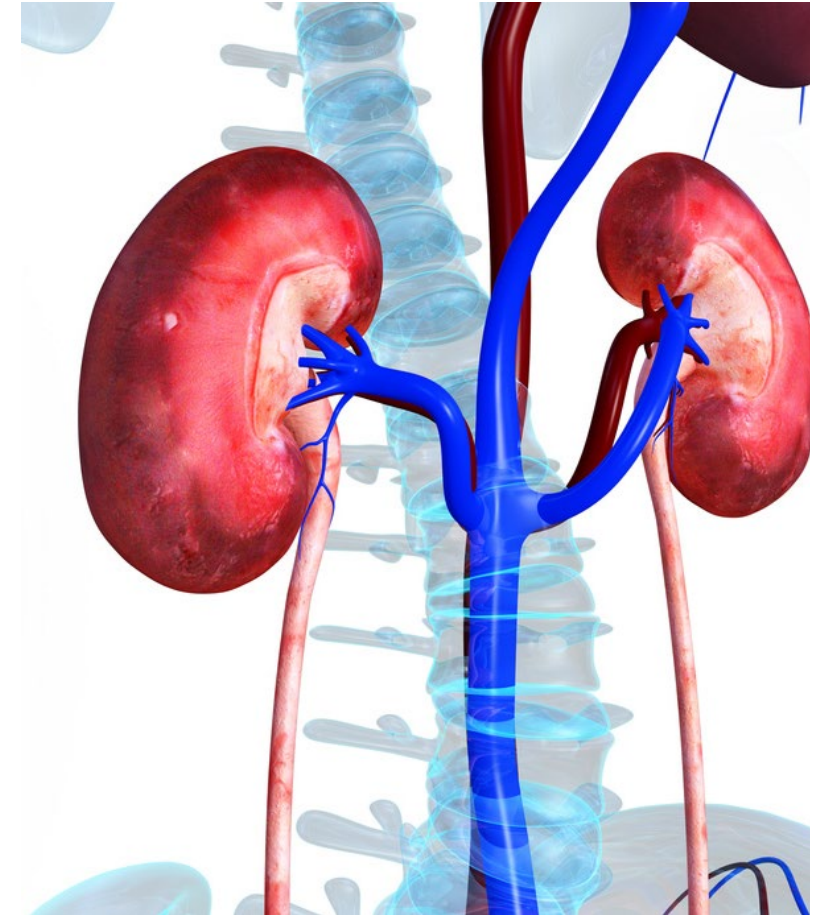


Foto: © 7activestudio – Fotolia.com

Schädigung des Nervensystems

- Füße
 - Kribbeln, Schmerzen
 - Fehlendes Temperatur- und Schmerzempfinden
 - Verminderte Schweißbildung
 - Vermehrte Hornhautbildung
 - Muskelrückbildung
- Magen- und Darmstörungen
- Blasenentleerungsstörungen
- Blutdruckschwankungen
- Potenzstörungen



Foto: © snyfer – Fotolia.com



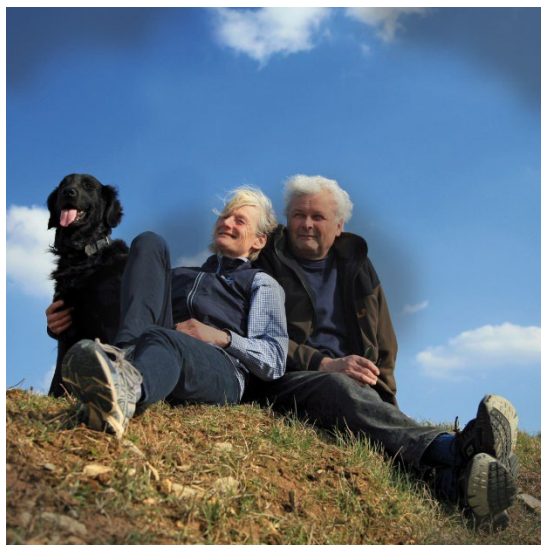
Foto: © Robert Kneschke – Fotolia.com



Gesunde Augen

Diabetische Augenerkrankungen (1)

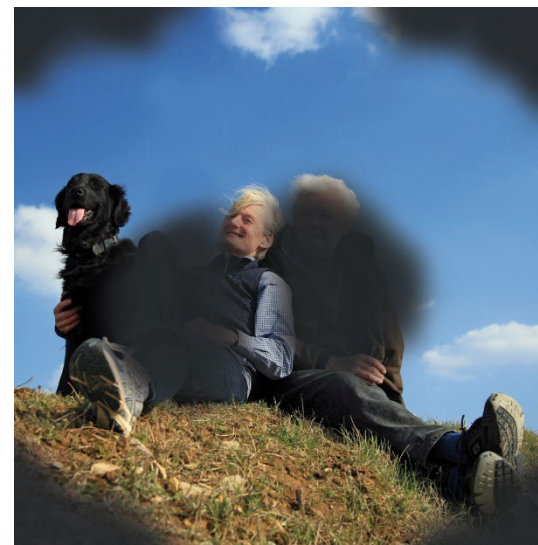
Diabetische Retinopathie



Anfangsstadium



Fortgeschrittenes Stadium



Spätstadium

Diabetische Augenerkrankungen (2)

Makulaödem



Normale Sicht



Sicht bei Makulaödem



Gesunde Zähne

Diabetes und Zahngesundheit

Parodontitis und Diabetes können sich **wechselseitig** beeinflussen und verstärken:

- **Diabetes fördert Parodontitis.**

Sobald die Blutzuckerwerte richtig eingestellt sind, sinkt auch das Risiko für Parodontitis.

- **Parodontitis fördert Diabetes.**

Parodontitis fördert auch Diabetes und kann auch ein Grund für schlechte Blutzuckerwerte sein.



Foto: © Andrey Popov – AdobeStock

So erkennen Sie eine Parodontitis

- Häufiges Zahnfleischbluten
- Stark gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch
- Dauerhafter Mundgeruch oder ein unangenehmer Geschmack im Mund
- Schmerzempfindlichkeit der Zähne und Zahnhälse
- Das Zahnfleisch zieht sich zurück und die Zahnhälse werden sichtbar.
- Die Zähne werden locker.



Zahnärztliche Kontrolle

Auch wenn Sie keine Schmerzen verspüren, sollten Sie mindestens **einmal jährlich** zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt gehen.

- Vorbeugung durch professionelle Zahnreinigung
- Informieren Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt unbedingt darüber, dass Sie Diabetes haben – vor allem vor einer zahnärztlich-chirurgischen Behandlung, um eine eventuell gestörte Wundheilung zu berücksichtigen.



Foto: © Jenny Sturm – AdobeStock



Verhalten bei Krankheit

Verhalten bei Krankheit

Erkrankungen können den Blutzucker ansteigen lassen. Deswegen ...

- Vorhandene Erkrankung von Ärztin oder Arzt behandeln lassen
- Häufigere Blutzuckerselbstkontrollen
- Bei Blutzucker **über 250 mg/dl**
 - Viel trinken
 - Eventuell nächste Mahlzeit ausfallen lassen
 - Tablettendosiserhöhung nach Rücksprache mit Ärztin oder Arzt

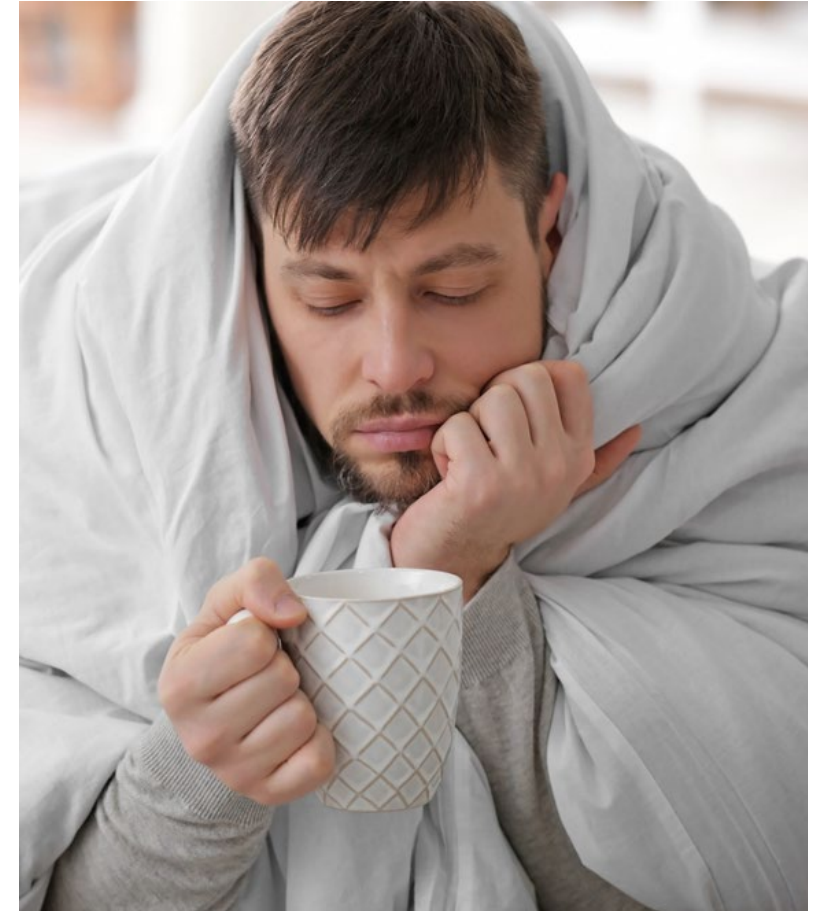


Foto: © Africa Studio – Shutterstock.com



Diabetes mellitus und Urlaub

Reisevorbereitung

Informieren Sie sich vor Antritt der Reise

- Welche typischen Gerichte gibt es im Urlaubsland?
- Muss ich mich selbst verpflegen?
- Gibt es Buffet oder Vollpension?
- Wie sind die Essenszeiten?
- Gibt es eine Zeitverschiebung?
- Gibt es Ärzte in der Nähe vom Urlaubsort?



Foto: © Patryk Kosmider – Shutterstock.com

Medikamente

- Gut ausgestattete Reiseapotheke
- Auf **KEINEN** Fall auf Ihre persönlichen Medikamente (orale Antidiabetika, Insulin) vergessen!! (Handgepäck)
- Beipackzettel mit Wirkstoffen mitnehmen
- Medikamente in **doppelter** Menge einpacken (verschiedene Gepäckstücke, falls eines verloren geht)



Foto: © thodonal88 – Shutterstock.com

Vorbereitung auf Notfall-Situation

- „**Notfall-KE**“ (z. B. Traubenzucker, Knäckebrötchen, Obst) im Handgepäck mitnehmen
- Ihr **Reisepartner** sollte auch im Notfall wissen, was zu tun ist.
- **Diabetikerausweis** in Landessprache (zumindest Englisch)
- Vordrucke für **ärztliche Bestätigungen** und **Notfallskärtchen** (in verschiedenen Sprachen) finden Sie unter www.therapie-aktiv.at/reise

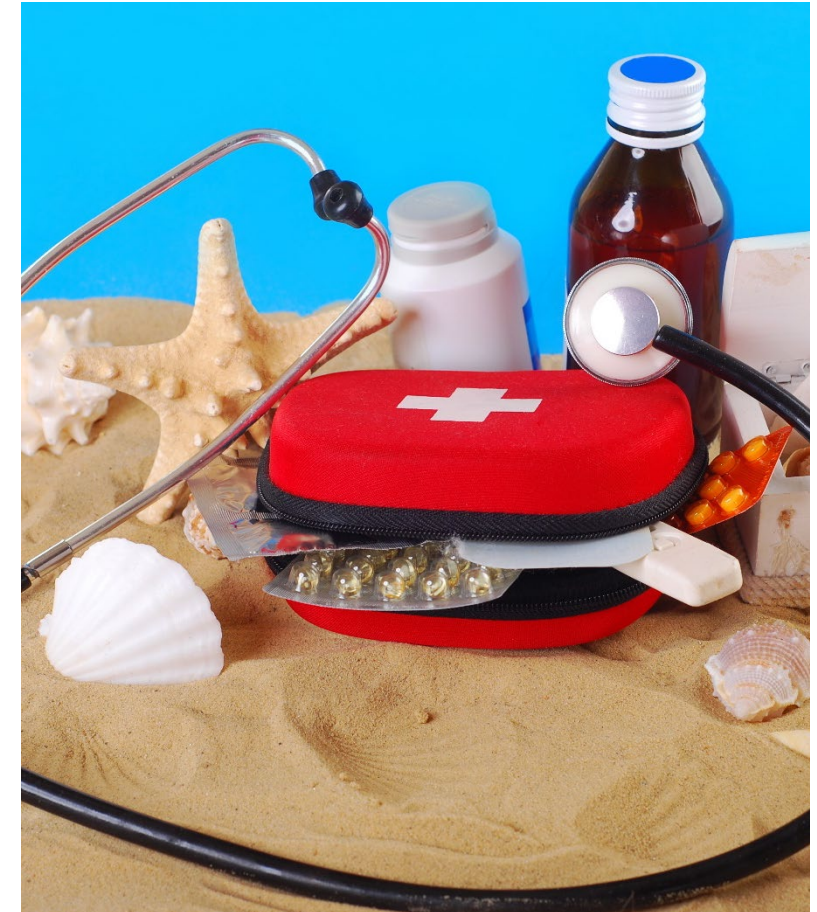


Foto: © Teresa Kasprzycka – Shutterstock.com



Gesunde Füße

Gesunde Füße bei Diabetes mellitus

- Hohe Blutzuckerwerte
- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhte Blutfette
- Rauchen

... können bei Diabetes mellitus Typ 2 langfristig zu **Durchblutungs-** und/oder **Nervenstörungen** an den Füßen führen!



Foto: © nebari – Fotolia.com

Schädlich für Ihre Gefäße

Ungünstige Fette



Zucker



Zigaretten



Durchblutungsstörungen

- Durchblutungsstörungen entstehen durch eine Verengung der Gefäße (Arterien).
- Durch die Minderdurchblutung kommt es zu Hautveränderungen, kalten Füßen, schlechter Wundheilung.
- Die durch den Diabetes ausgelösten Durchblutungsstörungen begünstigen auch die Entstehung von Schlaganfall und Herzinfarkt.



Anzeichen einer Durchblutungsstörung

- Kühle, blasse Haut
- Schwere kraftlose Beine
- Schmerzhafte Zehenrötungen
- Schmerzhafte, schlecht heilende Wunden
- Wadenschmerzen und Krämpfe beim Gehen – Linderung beim Stehenbleiben
- Fußpulse nicht tastbar
- Dünne, trockene, pergamentartige Haut
- Fehlende Bein- oder Fußbehaarung
- Nageldeformierung

Untersuchung - Durchblutungsstörung

1 x jährlich

- Tasten der Pulse an den Beinen und Füßen
- Kontrolle des Hautbildes
- Überprüfung der Durchblutung

Bei Risikofüßen ist eine häufigere Kontrolle notwendig!

Messung der Arterien



Foto: © toysf400 – Shutterstock.com

Anzeichen einer Nervenstörung (1)

- Warme und extrem trockene, rissige Haut
- Kribbeln, Ameisenlaufen, Taubheitsgefühl
- Missempfindungen z. B. Kältegefühl bei warmen Füßen
- Fehlendes oder abgeschwächtes Temperaturempfinden und Schmerzempfinden
(Achtung: Verbrennungsgefahr!)
- Neigung zu Schwielen und Hornhaut
- Fußfehlstellungen
- Unbeweglichkeit der Zehen

Anzeichen einer Nervenstörung (2)

GEFAHR bei verringertem Schmerz- und Temperaturempfinden

Man spürt keine Verletzungen.

- Druckstellen im Schuh
- Brandwunden
- Verletzungen durch die Nagelpflege

Man spürt keine Fremdkörper.

- Stein im Schuh
- verrutschte Einlage



Foto: © koszivu – Fotolia.com

Untersuchung auf Nervenstörung (Neuropathie)

1 x jährlich

- Neurologischer Fußstatus
(im Rahmen von Therapie Aktiv bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt)
- Überprüfung der **Sensibilität an den Füßen und Beinen** mit

Stimmgabel



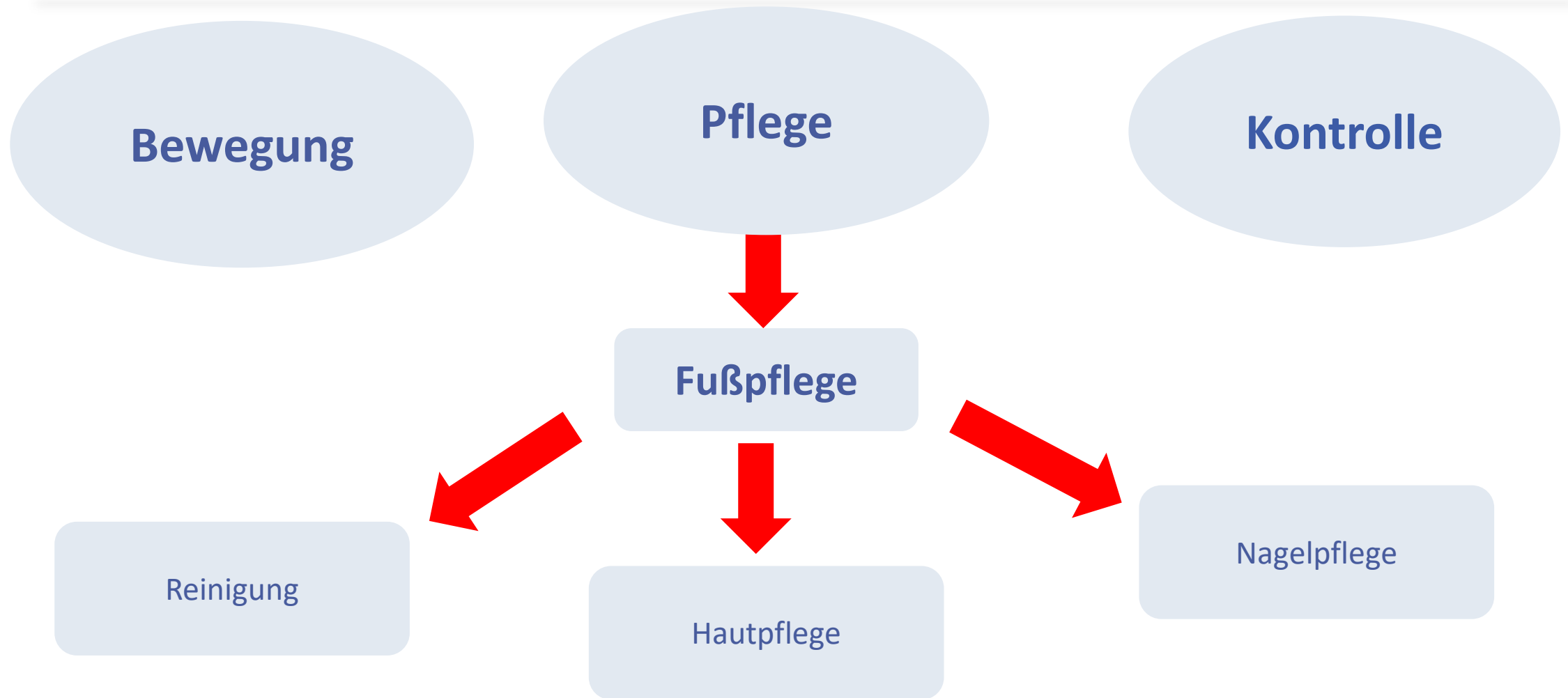
Monofilament



Kalt-Warm-Stift



Wie kann ich meine Füße gesund erhalten?



Reinigung und Hautpflege

- Füße waschen im Fußbad
- Wasser nicht wärmer als 37 Grad, Dauer höchstens 3 – 5 Minuten
- Füße gründlich abtrocknen, besonders zwischen den Zehen
- Bei trockener, rissiger Haut feuchtigkeitsspendende, rückfettende Cremes verwenden
- Hornhaut und Schwielen nur mit Bimsstein vorsichtig behandeln!



Foto: © VadimGuzhva – AdobeStock

Haut- und Nagelpflege

- Fußnägel gerade feilen
- Nie scharfe Klingen oder Hornhautraspeln/-hobeln verwenden!
- Keine spitzen Scheren verwenden
→ Verletzungsgefahr!!!



Geeignete Fußpflege-Utensilien



Foto: © THesIMPLIFY – Fotolia.com

Foto: © Krottmaier

Druckstellen

- Bei Hühneraugen (Druckstellen)
keine Hühneraugenpflaster und Tinkturen verwenden.
- Empfehlenswert sind:
 - ✓ Genügend Platz im Schuh
 - ✓ Druckschutzfilzpflaster
 - ✓ Schlauchverband für empfindliche Füße
 - ✓ Professionelle Fußpflege



Foto: © AB Photography – Fotolia.com

Tägliche Kontrolle der Füße

- **Tägliche Kontrolle der Füße** bei gutem Licht
- Wenn nötig mit Hilfe eines Spiegels
- Kontrolle auf
 - ✓ Verletzung
 - ✓ Hornhaut, Schwielen, trockene und rissige Haut
 - ✓ Hühneraugen, Druckstellen
 - ✓ Blasen
 - ✓ Zehenzwischenräume (nicht eincremen)



Foto: © illustrart – Fotolia.com

Verhaltensmaßnahmen bei Verletzungen

- Desinfektion der Wunde
- Steril verbinden z. B. sterile Mullkompressen, Pflaster
- VORSICHT bei haftenden Binden
- Keine Fußbäder!
- Druckentlastung
- Auch **kleinste Wunden** und Verletzungen ernst nehmen!
- **Ärztin** oder **Arzt** aufsuchen!



Foto: © toonman – Shutterstock.com

Achten Sie auf Ihre Füße

- Wechseln Sie täglich Socken und Strümpfe: Bevorzugen Sie einen hohen Baumwollanteil und vermeiden Sie einen engen Bund.
- Achten Sie auf passendes Schuhwerk.
- Vor dem Anziehen der Schuhe, untersuchen Sie diese auf Fremdkörper.
- Niemals barfuß laufen – dadurch können Verletzungen vermieden werden.



Foto: © stockfour – Shutterstock.com

Tipps zum Schuhkauf




- Schuhe **nachmittags** kaufen
- Optimale Passform beachten
- Genügend Platz für die Zehen
- Weiches und atmungsaktives Material
- Keine störenden Nähte an der Innenseite
- Feste Sohle mit flachen Absätzen
- Guter Halt im Fersenbereich



Schuhkauf – Fußlängen



Verschiedene Fußlängen beim Sitzen, Stehen und Gehen:

-  **Fußlänge im Gehen**
(dynamisch, belastet)
-  **Fußlänge im Stehen**
(statisch, belastet)
-  **Fußlänge im Sitzen**
(statisch, unbelastet)

Wie können Sie Ihren Füßen Gutes tun?

- Tägliche Selbstkontrolle
- Regelmäßige professionelle Fußpflege
- Tägliches Waschen und Eincremen der Füße
- Socken, die nicht einschnüren
- Fußgymnastik
- Gut passende Schuhe
- Regelmäßige Bewegung



Foto: © sdecoret – Shutterstock.com

Fußgymnastik

- Fußgymnastik kräftigt die Fußmuskulatur und verbessert die Durchblutung!
- Regelmäßige Bewegungsübungen sind für jedes Alter ein wichtiger Bestandteil der (Fuß-)Gesundheit!

Planen Sie täglich ein paar Minuten Zeit ein!

► Video „Fußgymnastik“

FUSS- GYMNASTIK

12 Übungen zur regelmäßigen Fußgymnastik

Sitzen Sie für folgende Übungen aufrecht auf einem Stuhl und lehnen Sie sich nicht an. Ihre Beine sollen im rechten Winkel bequem am Boden stehen. Führen Sie diese Übungen abwechselnd mit jedem Fuß und mit jedem Bein durch. Wiederholen Sie diese ca. 10-mal. Sie dürfen dabei keine Schmerzen haben.

 <p>Übung 1: Zehen krallen und strecken, dazwischen locker lassen.</p>	 <p>Übung 7: Ein Bein heben und strecken, Vorfuß strecken, locker lassen und das Bein entspannt wieder abstellen.</p>
 <p>Übung 2: Fersen anheben und wieder absetzen.</p>	 <p>Übung 8: Ein Bein heben und strecken, Zehenspitzen zu sich ziehen, locker lassen und das Bein wieder entspannt abstellen.</p>
 <p>Übung 3: Vorfuß anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.</p>	 <p>Übung 9: Beide Beine heben und strecken, Füße kreisen lassen und Beine wieder entspannt abstellen.</p>
 <p>Übung 4: Fersen anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.</p>	 <p>Übung 10: Beide Beine heben und strecken, Zehenspitzen abwechselnd strecken und Beine wieder entspannt abstellen.</p>
 <p>Übung 5: Mit kleinen Schritten nach vorne trappeln und wieder zurück.</p>	 <p>Übung 11: Knüllen Sie eine Zeitung ganz klein zusammen, streifen Sie sie wieder glatt und versuchen Sie anschließend diese zu zerreißen.</p>
 <p>Übung 6: Ein Tuch mit den Zehen aufheben.</p>	 <p>Übung 12: Zur Belohnung: Massieren/streicheln Sie mit einem Fuß den anderen.</p>

www.therapie-aktiv.at



Wichtige Kontrolluntersuchungen

Wichtige Kontrolluntersuchungen



Bei jedem Arztbesuch

- Blutdruckmessung

Vierteljährlich

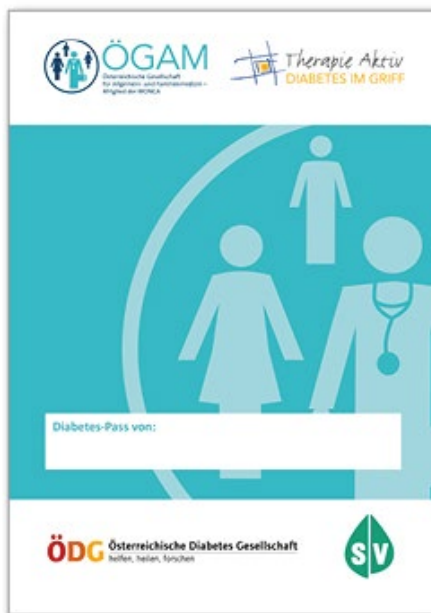
- Bestimmung des HbA1c (Blutzucker-Langzeitwert)

Mindestens 1 x jährlich

- Bestimmung der Nierenparameter, Cholesterinwerte
- Harntest (Eiweißausscheidung – Nierenfunktion)
- Fußuntersuchung (Vibrations-, Druck- und Temperaturempfinden sowie Durchblutung)
- Augenuntersuchung bei Augenärztin oder Augenarzt (inkl. Kontrolle des Augenhintergrunds)
- Besprechung des Impfstatus
- Untersuchung auf Erkrankungen des Zahnfleischs bei Zahnärztin oder Zahnarzt

Der „Diabetes-Pass“

Alte Version



▲ Aktuelle
Version

Psychische Gesundheit

Diabetes und Depression – eine wechselseitige Beziehung

- Rund **18 bis 45 %** der Menschen mit Typ 2 Diabetes sind mit Ihrer Krankheit überfordert.
- Wichtig ist, sich seine Überlastung selbst einzugestehen!
- Wirken Sie diabetesbezogenem Stress (Diabetes Distress) entgegen, z. B. durch:
 - Gespräche in der Familie oder mit Freunden
 - Waldspaziergänge
 - körperliche Bewegung wie z. B. Tanzen oder Yoga

Achten Sie gut auf sich!

**Hilfe anzunehmen zeugt nicht von
Schwäche – ganz im Gegenteil:
Damit beweisen Sie wahre Stärke.**

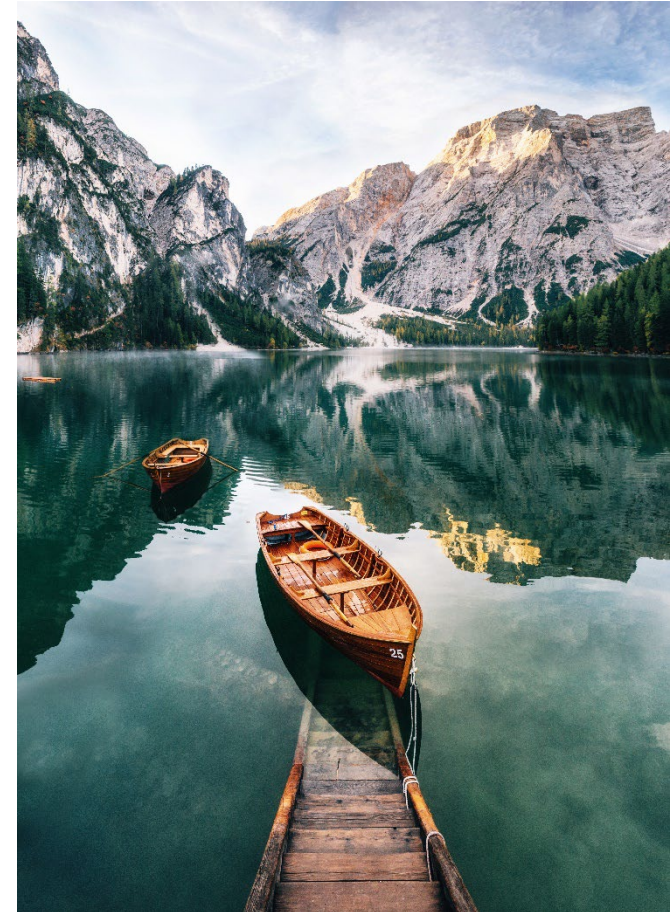


Foto: © Andrei Bortnikau – Shutterstock.com

Noch offene Fragen?
Sie können Sie nun gerne stellen!

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion:

ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Telefon: +43 5 0766-151390

E-Mail: service@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at

Version 2025

Hinweis zum Urheberrecht

Alle in dieser Präsentation verwendeten Bilder unterliegen dem Urheberrecht und dürfen weder entnommen, vervielfältigt, veröffentlicht noch in anderer Weise verwendet werden. Die Präsentation darf insgesamt nicht verändert, bearbeitet oder in Teilen weiterverwendet werden. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Präsentationskontextes bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaber.