THERAPIE AKTIV
DIABETES IM GRIFF

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 Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin, 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. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird Sie gerne beraten und Sie dabei unterstützen Nichtraucher 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.

Haben Sie schon einmal eine Diabetikerschulung besucht?

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

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

INFORMATIONSQUELLEN:

Als Therapie Aktiv-TeilnehmerIn erhalten Sie kostenlos:

- Patientenhandbuch
- Diabetespass
- Broschüren, Informationsunterlagen (zB Fußpflege, Fußgymnastik)
- DVD „Leben mit Diabetes“
- Newsletter per E-Mail oder per Post
- Vorträge rund um das Thema „Diabetes“

Wichtige Untersuchungen, die Sie regelmäßig in Anspruch nehmen sollten

AUGEN

- **Mind. 1 x jährlich** Augenuntersuchung bei Augenarzt bzw. Augenärztin (inkl. Kontrolle des Augenhintergrunds)

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

BLUT

- **Mind. 1 x jährlich** Bestimmung des HbA1c (Blutzucker-Langzeitwert)
- **Mind. 1 x jährlich** Bestimmung von Kreatinin (Nierenfunktion)
- **Mind. 1 x jährlich** Bestimmung der Cholesterin-Werte (Gesamt-/LDL-/HDL-Cholesterin)

BLUTDRUCK

- **Regelmäßige** Blutdruckmessungen durch Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin
- 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. 1 x jährlich** Untersuchung auf Eiweißausscheidung (Nierenfunktion)

FÜSSE

- **Mind. 1 x jährlich** ärztliche Fußuntersuchung inkl. Kontrolle des Vibrations-, Druck- und Temperaturempfindens und der Durchblutung (Fußpulse)
- Bei Fußschäden Überweisung an **spezialisierte Einrichtung** (zB 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**.

BEACHTEN SIE: Nur durch regelmäßige Untersuchungen können diabetesbedingte Veränderungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Vereinbaren Sie Ziele mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin

Nutzen Sie die Möglichkeit mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin **einmal jährlich** Therapieziele zu vereinbaren. Diese können die Bereiche Gewicht, Bewegung, Tabak, Ernährung, Blutdruck, HbA1c betreffen.
Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin bietet jederzeit Hilfestellung und klärt mit Ihnen Fragen und Unsicherheiten, die im Zuge Ihrer Behandlung auftreten können.