

# SCHULUNG BEI DIABETES



Quelle: ©iStockphoto.com/fstop123

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Wenn bei Ihnen Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) festgestellt wurde, beschäftigen Sie vielleicht viele Fragen:

- Welche Veränderungen kommen durch den Diabetes auf mich zu?
- Wie messe ich meinen Blutzucker richtig?
- Worauf muss ich beim Essen achten?
- Wie kann ich Folgeerkrankungen verhindern oder frühzeitig erkennen?

Die Erkrankung mit dem Alltag zu vereinbaren, erfordert besonderes Wissen. Deshalb gibt es spezielle Schulungen, in denen Sie Wichtiges über den Umgang mit Ihrer Erkrankung lernen können.

Je mehr Sie darüber wissen, desto besser kommen Sie damit zurecht.

## ▶ WAS IST EINE PATIENTENSCHULUNG?

Eine Patientenschulung ist eine spezielle, praxisorientierte Fortbildung für Menschen mit Diabetes. Diese soll Ihnen helfen, den Alltag mit Diabetes selbstständig zu meistern. Auch wichtige Bezugspersonen können auf Wunsch daran teilnehmen.

Ihre Bedürfnisse und Lebensumstände stehen dabei im Mittelpunkt. Gemeinsam mit anderen Betroffenen können Sie Situationen aus dem Alltag besprechen und üben, was Ihnen wichtig ist, zum Beispiel das Messen des Blutzuckers oder die Umstellung Ihrer Ernährung.

In diesen Schulungen stehen Ihnen Fachleute aus unterschiedlichen Berufen des Gesundheitswesens zur Seite. Angeboten werden diese im Rahmen eines Diabetesversorgungsprogramms (kurz: DMP Diabetes). Wenn Sie in einem solchen Programm eingeschrieben sind, übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten. Falls Sie nicht daran teilnehmen, sollten Sie Ihre Krankenkasse fragen, ob diese die Kosten für eine Schulung trägt.

## ▶ AUSWAHL DER PATIENTENSCHULUNG

Das Angebot an Schulungen ist vielfältig. Je nach persönlicher Situation benötigen Betroffene unterschiedliche Schulungseinheiten. Es gibt Einzel- oder auch Gruppenangebote. Manche Schulungen werden in verschiedenen Sprachen angeboten, zum Beispiel in Türkisch.

### In einer Schulung lernen Sie,

- wie Diabetes entsteht und welche Folgen die Krankheit unbehandelt haben kann
- wie sich körperliche Aktivität auf Diabetes auswirkt
- wie Sie Lebensmittel passend zu Ihrer Behandlung richtig auswählen
- wie Diabetestabletten oder Insulin wirken
- wie Sie den Blutzucker und den Blutdruck messen
- wie Sie Insulin spritzen
- wie Sie sich in besonderen Situationen richtig verhalten, zum Beispiel bei Unterzuckerung, Krankheit, Reisen oder Sport
- wie Familie und Freunde Sie unterstützen können
- wie Sie Haut und Füße richtig pflegen
- wie Sie Komplikationen der Krankheit etwa an Augen, Füßen oder Nieren erkennen können
- wie wichtig Kontrolluntersuchungen sind

Auch sozialrechtliche Fragen zu Versicherung, Beruf oder Fahrtüchtigkeit werden angesprochen.

Alle besuchten Schulungen, wichtige Untersuchungen sowie Behandlungsziele werden im Gesundheits-Pass Diabetes eingetragen.

## ▶ WIE OFT BESUCHE ICH EINE SCHULUNG?

Experten empfehlen, Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten immer wieder einmal aufzufrischen: etwa wenn sich Ihre Behandlung verändert oder Ihre Blutzuckerwerte trotz Behandlung dauerhaft zu hoch sind. Auch wenn Folgeschäden wie Fußprobleme oder Nierenschwäche auftreten, ist eine spezielle Schulung sinnvoll.

## ▶ Diabetes und Schulung

### ▶ WORAN ERKENNE ICH EINE GUTE PATIENTENSCHULUNG?

Bei einer guten Schulung stehen die praktischen Fertigkeiten im Vordergrund. Das Schulungspersonal, das Sie betreut, ist dafür eigens ausgebildet und zertifiziert. Die Gruppengröße sollte dabei auf etwa acht Teilnehmer beschränkt sein. Gute Schulungsprogramme sind durch das Bundesversicherungsamt (BVA) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) zertifiziert. Mehr dazu in der Nationalen VersorgungsLeitlinie (siehe Kasten).

### ▶ WARUM SICH DER BESUCH LOHNT

Der Arzt kann Sie untersuchen und mit Ihnen eine geeignete Behandlung planen. Aber die Hauptarbeit machen Sie im Alltag selbst: Medikamente regelmäßig und in der richtigen Dosierung anwenden sowie auf Ernährung und Bewegung achten. Das heißt, der Verlauf Ihrer Erkrankung hängt stark von Ihnen ab. Eine Schulung kann Sie dabei wesentlich unterstützen.

Vielleicht haben Sie Vorbehalte gegen eine Teilnahme? Ein guter Berater nimmt Sie, Ihre Lebensumstände und Bedürfnisse ernst. Und niemand bewertet oder beurteilt Ihr Verhalten. Diabetes-Experten sind sich einig: Durch eine Schulung erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre praktischen Fertigkeiten. So können Sie zum Erfolg der Behandlung beitragen. Dies wirkt sich langfristig auf Ihren Blutzucker und Blutdruck aus. Viele Diabetiker können nach der Teilnahme ihren Alltag besser bewältigen.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

**Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst die wichtigsten Punkte der Nationalen VersorgungsLeitlinie „Diabetes – Strukturierte Schulungsprogramme“ zusammen. Auch Empfehlungen für Patienten von Patienten sind darin berücksichtigt.**

#### Nationale VersorgungsLeitlinien

Nationale VersorgungsLeitlinien werden durch Experten aus verschiedenen medizinischen Fachgesellschaften erstellt. Die Namen dieser Experten sowie die wissenschaftlichen Quellen, die den Empfehlungen zugrunde liegen, können unter [www.diabetes.versorgungsleitlinien.de](http://www.diabetes.versorgungsleitlinien.de) eingesehen werden.

Alle benutzten Quellen finden Sie hier:

<http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/diabetes-schulung/quellen>

Weitere Informationsblätter zum Thema „Diabetes“ stehen unter: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Patientenschulung.
- Schreiben Sie sich zu Hause Fragen auf, die Sie in der Schulung stellen möchten.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit dem Arzt Ihre persönlichen Behandlungsziele. In der Schulung können Sie mit Fachleuten und anderen Betroffenen einen Weg finden, Ihre Ziele umzusetzen.
- Fragen Sie ruhig nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben und es nochmal gezeigt werden soll.
- Niemand kann sich alles merken, was während einer Schulung besprochen wird. Machen Sie sich Notizen und fragen Sie nach dem Schulungsbuch sowie weiteren Arbeitsmaterialien.
- Tauschen Sie sich mit den anderen Teilnehmern der Schulung aus. Sie haben möglicherweise ähnliche Erfahrungen gemacht und können Ihnen Tipps geben. Auch Selbsthilfegruppen sind für manche eine gute Anlaufstelle. In solchen Gruppen können Sie Kontakte zu anderen Betroffenen knüpfen.
- Wenn Ihre erste Diabetes-Schulung schon länger zurückliegt, nehmen Sie erneut daran teil. Im Verlauf des Diabetes treten oft Probleme und neue Fragen auf.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

Mit freundlicher Empfehlung