# Gesundheit : Medikamentöse Behandlung von Diabetes II : Selbstverantwortung - ein wichtiger Faktor

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **10 (2002)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818385

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

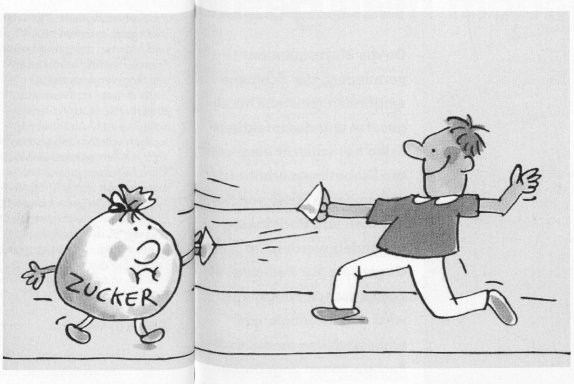
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Medikamentöse Behandlung von Diabetes II

# Selbstverantwortung – ein wichtiger Faktor

**Während im ersten Teil die Wirkung einer gesunden Ernährung sowie der Einfluss der Bewegung auf Patient/innen mit Diabetes II im Mittelpunkt stand (vgl. ALTER&zukunft 1/2002), so wird im zweiten Teil über die Behandlung mittels Medikamente sowie die gerade für Diabetiker/innen sehr wichtige Pflege der Füsse informiert.**




Die Behandlung von Diabetes durch ärztlich verordnete Tabletten ist nur dann angezeigt, wenn eine diabetesgerechte Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität allein den Blutzucker nicht zu normalisieren vermögen. Übergewichtige Diabetiker sollten nochmals versuchen abzunehmen, bevor mit einer Tablettenbehandlung begonnen wird. Zu beachten ist insbesondere Folgendes:

- Tabletten mobilisieren die eigenen Insulinreserven oder verbessern die Insulinwirkung: Sie wirken deshalb nur, wenn die Bauchspeicheldrüse noch eigenes Insulin produzieren kann.
- Tabletten sind nicht Insulin in Pillenform; sie sind auch kein Insulinersatz.
- Tabletten dürfen nur in den verordneten täglichen Höchstmengen eingenommen werden.
- Nehmen Sie die Tabletten nach Empfehlung, das heisst je nach Art der Tabletten eventuell vor oder während der Mahlzeit ein.

Wenn Tabletten nicht eingesetzt werden können oder zu wenig wirksam sind, muss mit einer Insulintherapie begonnen werden. Tabletten können aber niemals Ersatz sein für eine ausgewogene Ernährung.

**Gibt es einen Zustand, den wir als Prädiabetes bezeichnen?**

Als Prädiabetes bezeichnet man die Zeit, in der ein Diabetes noch nicht diagnostiziert werden kann. Beim Typ-II-Diabetes besteht im Allgemeinen zuerst Übergewicht. Es lassen sich bereits erhöhte Insulinwerte, allerdings noch kein diabetischer Blutzucker nachweisen. Mit der Zeit steigt Letzterer nach dem Essen auf zu hohe Werte an, später auch im Nüchternzustand. Bei Blutzuckerwerten, die schon erhöht sind, aber noch nicht als diabetisch bezeichnet werden, spricht man von der verminderten Glukosetoleranz. Aus der Glukoseintoleranz heraus kann sich ein richtiger Diabetes entwickeln, insbesondere, wenn der Patient nicht bereit ist, eine Diabetes-Ernährung einzuhalten und an Gewicht abzunehmen. Falls er abnimmt, kann sich die Glukoseintoleranz zurückentwickeln.

**Einige Regeln zur Tablettenbehandlung**

- keine Tablettenbehandlung ohne Selbstkontrolle und ohne Kontrolle durch den Arzt.
- Alkohol und zahlreiche Medikamente können die Wirkung der Tabletten verstärken.
- Mahlzeiten dürfen nicht mehr ausgelassen werden, sobald die Tabletten einmal eingenommen wurden.
- Lange Autofahrten immer so planen, dass die üblichen Essenszeiten eingehalten werden können; lange Nachtfahrten vermeiden.

**Patient und Arzt im Dialog: «Diabetes – 600 Fragen und Antworten für Typ I und Typ II»**

Prof. Dr. Rudolf Froesch, Elisabetta Matelli. 2001, Weltbild Ratgeber Verlag GmbH & Co.KG, München. Best-Nr. 132465, Fr. 23.30, 352 Seiten, 15 x 22 cm, gebunden, Schutzumschlag.

**Gesundes, vollwertiges Essen**

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich liefert neben Vollkost, leichter Vollkost, vegetarischem Essen auch Diabetikermenüs nach Hause.

**Informationen:**

| | |
|---|---|
| Stadt Zürich: | Telefon 01 421 51 51 |
| Winterthur und Effretikon: | Telefon 052 269 24 25 |
| Wädenswil: | Telefon 01 783 93 23 |

**Diabetesbehandlung ohne Selbstkontrolle ...**

Selbstkontrolle und Verantwortung für die Therapie zu übernehmen, ist nicht einfach und muss immer wieder geübt werden, damit Diabetiker/innen ein lebenswertes Leben führen können. Dabei spielt die Blutzucker-Selbstkontrolle eine zentrale Rolle: So können Patientinnen und Patienten den Erfolg ihrer Behandlung unmittelbar überwachen. Die gemessenen Werte sollen im Kontrollheft dokumentiert und bei jedem Arztbesuch besprochen werden.

**... heisst Seefahrt ohne Sicht und Kompass**

Mit Kontrollen des Urins auf Zuckerausscheidung wird der Stand der Krankheit nur grob beurteilt. Findet sich häufig und viel Zucker im Urin, so ist der Diabetes schlecht eingestellt.

Erst bei hohem Zuckergehalt des Blutes (über etwa 9–11 mmol/l) tritt Zucker im Urin auf.

Wöchentliche Gewichtskontrollen können auch im Kontrollheft eingetragen werden.

**Wissen ist Macht**

Wer seinen Diabetes versteht, hat keine Angst. Diabetiker/innen sollen deshalb ihre Grundkenntnisse vertiefen, indem sie sich von kompetenten Fachpersonen wie Hausärzt/innen, Diabetolog/innen, Diabetesfachschwestern und Ernährungsberater/innen informieren lassen.

ILLUSTRATIONEN:
BUCH «DIABETES – ICH MACH' DARAUS DAS BESTE» SCHWEIZERISCHE DIABETES-STIFTUNG, STEINHAUSEN.

**Behandlungsziele mit dem Arzt festlegen**

**Gewicht:**
Jede Gewichtreduktion ist sinnvoll. Das Idealgewicht beträgt: Körpergrösse in Zentimetern minus 100, davon 5–10 Kilogramm abgezogen. Jeder Mensch hat sein «persönliches Idealgewicht». Legen Sie zusammen mit Ihrem Arzt und der Ernährungsberaterin Ihr Zielgewicht so fest, dass Sie es nicht nur erreichen, sondern auch langfristig stabil halten können.

**Blutzucker:**
- nüchtern 5,0–7,0 mmol/l (90–126 mg/dl)
- nach dem Essen < 10,0 mmol/l (< 180 mg/dl)

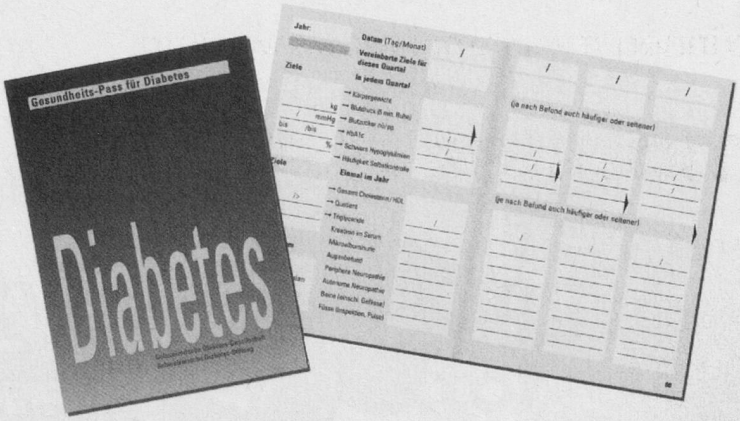
**Blutdruck:**
- < 135/85 mm Hg

**Was soll ein Diabetiker unternehmen, wenn er das Gefühl hat, dass der behandelnde Arzt ihn nicht wirklich unterstützt und ihm keine echte Hilfestellung bietet?**

Er soll sich bei anderen Diabetikern und/oder der regionalen Diabetesgesellschaft erkundigen, welchen Arzt sie empfehlen. Diabetiker müssen sich gut aufgehoben fühlen, damit es ihnen gut geht.

**Wie weit kann sich ein Diabetiker auf seine Kenntnis des Diabetes stützen und die Verantwortung für seine Krankheit selbst übernehmen?**

Dies ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Patienten, die sich selbst und ihre Krankheit gut kennen, sie akzeptieren und seit langem gut «eingestellt» sind, wissen mehr über ihre Krankheit als jeder Arzt oder das Diabetes-Team. Aber auch für diese Patienten ist es sinnvoll, sich die gute Einstellung vom Arzt bestätigen zu lassen. Vor allem kann der Diabetiker frühe Zeichen der Spätkomplikationen selbst nicht erkennen. Ein HbA1c (als Bestätigung), der Blutdruck, die peripheren Pulse, die Sensibilität an den Füssen, das Elektrokardiogramm, die Augenuntersuchung und die Microalbuminurie kann der Patient selbst nicht prüfen, er muss diese Untersuchungen aber mindestens einmal pro Jahr durchführen lassen.




**Nützlich: Diabetes-Pass**
Der Diabetes-Pass ist ein Dokument, in das sämtliche persönlichen Daten zum Diabetes eingetragen werden können. Er ist erhältlich bei der Schweizerischen Diabetes-Stiftung in Steinhausen oder bei den regionalen Diabetes-Gesellschaften. Die in diesem Pass vorgeschlagenen Untersuchungen (beim Augenarzt, Nierenfunktionskontrollen, Fussinspektion) dienen dazu, die Folgeschäden von Diabetes zu verhindern, frühzeitig zu erkennen, rechtzeitig zu behandeln und gezielt zu überwachen.

**Schweizerische Diabetes-Gesellschaft**
Lokale Diabetes-Gesellschaften vermitteln vertieftere Informationen, haben Tipps und Tricks für die Gestaltung des Alltags und verhelfen zu Kontakten mit anderen Diabetiker/innen. Mitglieder profitieren von den Dienstleistungen, besuchen Vorträge, Tagungen und Selbsthilfegruppen. Zudem erhalten sie die Mitgliederzeitschrift, das D-Journal, sechsmal pro Jahr. Das Abonnement ist im Mitgliederbeitrag inbegriffen.

**Ausweis nicht vergessen**

Wer blutzuckersenkende Tabletten einnehmen muss oder Insulin spritzt, sollte immer den Diabetikerausweis sowie Traubenzucker auf sich tragen.

## Kontakte

**Diabetes-Beratung Kantonsspital Winterthur**
Brauerstrasse 15
8401 Winterthur
Telefon 052 266 23 19 oder 052 266 23 25
Fax 052 266 20 43
E-Mail: elsbeth.girsperger@ksw.ch

**Zürcher Diabetes-Gesellschaft**
Hegarstrasse 18
Postfach 1009
8032 Zürich
Telefon 01 383 00 60
Fax 01 383 06 92
E-Mail: zuerich@diabetesgesellschaft.ch
Internet: www.zdg.ch

**Schweizerische Diabetes-Gesellschaft**
Generalsekretariat
Rütistrasse 3 A
5400 Baden
Telefon 056 200 17 90
Fax 056 200 17 95

Medizinische Fusspfleg

# Mit gesun

**Da die Blutzirkulation vermindert, das Schmerzempfinden meistens herabgesetzt und das Infektionsrisiko bei schlecht eingestellten Diabetikern erhöht ist, sollten deren Füsse von Podologinnen und Podologen behandelt werden. Im Gegensatz zur Pédicure, der kosmetischen Fusspflege, wird die Podologie ausschliesslich von medizinischen Fachpersonen angeboten. Pro Senectute Kanton Zürich bietet auf dem ganzen Kantonsgebiet entsprechende Dienstleistungen in lokalen Podologiestützpunkten an.**

* Cécile Gabriel

**Podologie bei Pro Senectute Kanton Zürich**

Pro Senectute Kanton Zürich bietet seit 1987 medizinische Fusspflege (Podologie) an. Die Behandlungen beugen eingewachsenen Nägeln sowie Geschwüren (Ulcus) vor und können älteren Personen helfen, wieder ohne Schmerzen zu gehen. Freude an der Bewegung und Selbstständigkeit bleiben so länger erhalten. Die Dienstleistung steht allen Personen ab dem 60. Altersjahr zur Verfügung.

Als «diabetischer Fuss» wird eine mögliche Spätkomplikation von Diabetes bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine Kombination von Durchblutungsstörungen und neuropathischen Veränderungen am Fuss, die zu Geschwüren, In-