

# DIABETES IM GRIFF

Patienteninformation



Diabetes mellitus Typ 2

Disease Management Programm



# GUTE LEBENSQUALITÄT ALS OBERSTES ZIEL

„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Behandlungsprogramm für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 (= Zuckerkrankheit). Oberstes Ziel ist eine gute Lebensqualität trotz Erkrankung. Um dies zu erreichen, ist eine individuelle und umfassende Behandlung wichtig. Ihre aktive Mitarbeit an der Therapie ist der Schlüssel zum Erfolg.

Das Behandlungsprogramm entspricht international erprobten Disease Management Programmen (DMP) und bedeutet wörtlich übersetzt „Krankheitsmanagement“.

## Ein Ziel vor Augen

Bei Teilnahme am Programm legen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Therapieziele fest. Diese sind speziell auf Sie zugeschnitten und können Themen wie z. B. die Ernährung, die Bewegung oder einen Rauchstopp betreffen. Bei regelmäßigen Untersuchungen besprechen Sie mit Ihrem betreuenden Arzt Ihre Erfolge, aber auch eventuelle Probleme bei der Umsetzung. Gemeinsam suchen Sie nach Lösungen.

## Ein verlässlicher Partner

Sie als „Therapie Aktiv“-Teilnehmer bilden mit Ihrem Arzt ein enges Behandlungsteam. Wichtige Blutwerte, der Blutdruck, der Harn und die Füße werden regelmäßig ärztlich kontrolliert. Bei Bedarf werden Sie an Fachärzte und Spezialisten überwiesen. Mehr zu den Untersuchungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Wissen ist Macht

Die Diabetes-Schulung ist ein wichtiger Bestandteil von „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“. Im Rahmen einer Gruppenschulung erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über Diabetes, Sie können sich auch mit Gleichgesinnten austauschen und von deren Erfahrungen profitieren. Ausgerüstet mit Wissen und motiviert durch die Gruppe sind Sie danach fit für den Alltag.

**Weitere Informationen zu den Schulungen – ob in Präsenzform oder bequem von zu Hause aus als Online-Schulung – erhalten Sie beim für Sie zuständigen Sozialversicherungsträger.**

# GESUND GENIESSEN

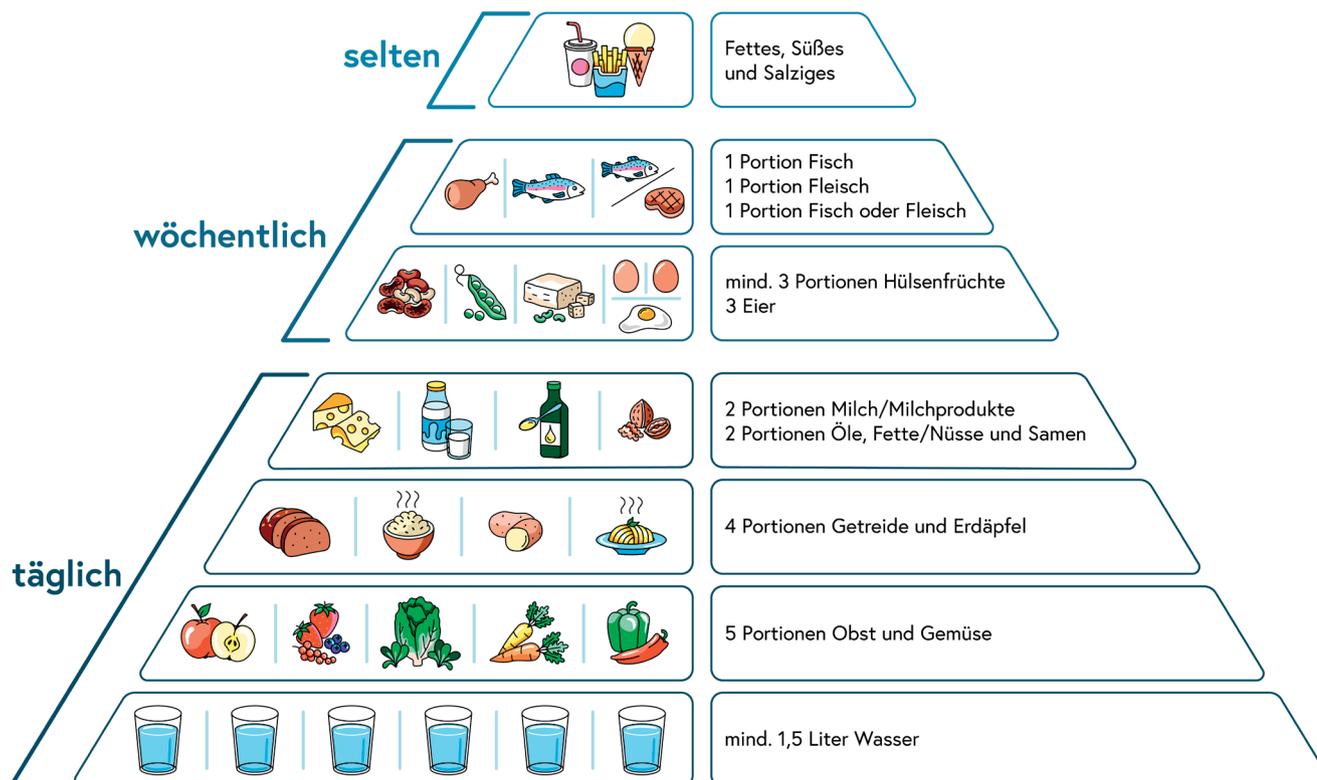
Weitere Ernährungsempfehlungen unter  
 [www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)

## Die Österreichische Ernährungspyramide mit Fisch und Fleisch

Sie kann bei der Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung helfen. Achten Sie dennoch auf mit Ihrem Arzt oder Diabetesteam besprochene Ernährungsempfehlungen (Portionsgrößen, Anzahl der Mahlzeiten ...).

## Die Österreichische Ernährungspyramide ohne Fisch und Fleisch

Sollten Sie sich vegetarisch ernähren, finden Sie unter folgendem QR-Code entsprechende Empfehlungen.



Quellenangabe: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024

# DEM DIABETES BEINE MACHEN

**Bewegung trägt wesentlich zu einer erfolgreichen Diabetestherapie bei. Sie ...**

- ... erhöht den Energieverbrauch,
- ... wirkt direkt blutzuckersenkend,
- ... senkt den Blutdruck,
- ... beeinflusst die Blutfette positiv und
- ... verbessert die Insulinwirkung.

Bewegen Sie sich im Alltag so viel wie möglich. Gehen Sie öfters zu Fuß, radeln Sie, statt mit dem Auto zu fahren oder nehmen Sie die Treppe anstelle des Lifts. Ergänzen Sie Ihre Alltagsbewegung mit **zusätzlich wöchentlich mindestens 150 Minuten Ausdauertraining bei mittlerer Intensität** (Sie können nebenher noch sprechen, aber nicht mehr singen) **oder 75 Minuten bei hoher Intensität** (nur noch kurze Wortwechsel sind möglich). Runden Sie Ihr Bewegungsprogramm mit **mindestens 2 Einheiten moderatem Krafttraining pro Woche** (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Thera-Band®, Hanteln ...) ab.



Fotos: © glyph, nemlaza/Shutterstock.com

**Besprechen Sie mit Ihrem betreuenden Arzt, welche Voruntersuchungen sinnvoll bzw. notwendig sind, BEVOR Sie mit einer Sportart beginnen!**

# VORSORGEN STATT NACHSORGEN!

Diabetesbedingte Folgeerkrankungen kommen nicht aus heiterem Himmel. Sie entstehen aufgrund ständiger oder immer wiederkehrender hoher Blutzuckerwerte. Durch sie können sich im Laufe der Zeit Veränderungen an sämtlichen Blutgefäßen und am Nervensystem bilden. Zusätzliche Risikofaktoren begünstigen die Entstehung.

## ZUSÄTZLICHE RISIKOFAKTOREN

- ... Hoher Blutdruck
- ... Übergewicht
- ... Bewegungsmangel
- ... Erhöhte Blutfette (Cholesterin und Triglyceride)
- ... Rauchen etc.

## Gefährdete Organe/Körperteile sind dabei:

- ... das Herz
- ... das Gehirn
- ... die Beine
- ... die Augen
- ... die Nieren
- ... die Nerven



Foto: © goodluz/Shutterstock



Durch eine gute ärztliche Therapie, eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung können Folgeerkrankungen weitgehend vermieden werden.

# WICHTIGE KONTROLLUNTERSUCHUNGEN

Um Folgeerkrankungen früh zu erkennen, sollten folgende ärztliche Untersuchungen regelmäßig wahrgenommen werden. Sie sind fixer Bestandteil von „Therapie Aktiv“.

## Augen

Bei den winzigen Blutgefäßen im Auge ist es besonders wichtig, Veränderungen im Frühstadium zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln. Liegen keine Augenveränderungen vor, sollte die **fachärztliche Augenuntersuchung mindestens einmal jährlich** durchgeführt werden. Bei Veränderungen, je nach Anordnung des Augenarztes, öfter.

## Beine und Füße

Kontrolliert werden die Durchblutung (Pulse), das Druckempfinden, die Nervenfunktion, das Bestehen von Verformungen des Fußskeletts, der Hautzustand und die Nägel. Die **ärztliche Fußuntersuchung** sollte **mindestens einmal jährlich** stattfinden. Bei Bedarf erfolgt die Überweisung an eine Diabetische Fußambulanz, einen Orthopäden oder Neurologen.

## Blut

**HbA<sub>1c</sub>:** Der HbA<sub>1c</sub>-Wert ist ein Langzeitwert, der eine Aussage über die durchschnittliche Blutzuckereinstellung der letzten 8 bis 12 Wochen zulässt. Je nach Therapie und Stoffwechseleinstellung sollte der Langzeitwert **alle 3 Monate** bestimmt werden.

**Blutzucker:** Die Blutzuckerselbstmessung ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Diabetes-therapie. Dokumentieren Sie Ihre gemessenen Werte und nehmen Sie sie zu Ihren Arztterminen mit.

**Nierenwerte:** Die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) gibt Auskunft über die Nierenfunktion. Sie wird aus dem Kreatininwert im Blut berechnet. Die Bestimmung wird **mindestens einmal jährlich** empfohlen.

**Blutfette:** Das Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceride sind wichtige Parameter zur Beurteilung des Herz-Kreislauf-Risikos. Sie sollten **mindestens einmal jährlich** gemessen werden.



Foto: © Syda Productions/Shutterstock

## Blutdruck

Ein normaler Blutdruck spielt eine sehr wichtige Rolle zur Gesunderhaltung der Gefäße. Behalten Sie ihn auch im Auge, wenn Sie Normwerte haben. Eine **Blutdruckmessung** sollte **bei jedem Arztbesuch** erfolgen.

Wenn Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, ist es wichtig, dass Sie ihn regelmäßig selbst kontrollieren und dokumentieren.

## Harn

Bereits das Vorhandensein kleinster Eiweißmengen (Albumin) im Harn kann als erster Hinweis auf eine beginnende Nierenschädigung gesehen werden. Erkennt man dieses Frühstadium, kann durch eine exakte Blutdruck- und Blutzuckereinstellung die Weiterentwicklung der Veränderungen aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden. Der **Harn** sollte **mindestens einmal jährlich auf Albumin untersucht** werden.

## Parodontose

Das Risiko für Parodontitis, eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates, steigt durch Diabetes stark an. Dies ist besonders ernst zu nehmen, denn beide Erkrankungen können sich wechselseitig beeinflussen und verstärken! Sie sollten deswegen **mindestens einmal jährlich** Ihre Zähne und das Zahnfleisch bei Ihrem **Zahnarzt** kontrollieren lassen. Es ist wichtig, dass Ihr Zahnarzt weiß, dass Sie Diabetes haben!

## Diabetes und Psyche

Chronische Erkrankungen wie Diabetes können Menschen auf Dauer überfordern. Depressivität und „Diabetes Distress“ sind deswegen häufige Begleiterscheinungen. Betroffene haben oft eine schlechte Blutzuckereinstellung und Lebensqualität. Ihr betreuender Arzt sollte Sie **mindestens einmal jährlich** auf psychische Belastungen untersuchen. Sprechen Sie jedoch zu jedem Zeitpunkt mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich überfordert, motivationslos, gestresst oder Ähnliches fühlen.



„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Behandlungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

#### **Kontakt**

[office@therapie-aktiv.at](mailto:office@therapie-aktiv.at)

[www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)



#### **IMPRESSUM**

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz  
Titelfotos/-bilder: © Croce & Wir; Antonioguillet, Viacheslav Anyakin,  
[snyfer/Fotolia.com](http://snyfer/Fotolia.com)

Hersteller: VENDO Kommunikation + Druck GmbH | [vendo.at](http://vendo.at)

**Druck 2025**

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde bei personenbezogenen Bezeichnungen die männliche Form verwendet. Die Angaben beziehen sich jedoch auf Frauen, Männer und Personen alternativer Geschlechtsidentität.

