

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie sind im Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ eingeschrieben.
Im Programm ist vorgesehen, dass wir gemeinsam sinnvolle medizinische Ziele festlegen:

Ernährung Bewegung Rauchen Gewicht Blutdruck HbA1c

Diese 6 Einflussgrößen bestimmen den Verlauf der Krankheit und haben einen wesentlichen Einfluss auf Spätkomplikationen wie z. B. Erblindung und Amputation. Schon eine Verbesserung in einzelnen Teilbereichen kann Ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Es kommt daher nicht darauf an, gleichzeitig für alle Bereiche Ziele festzulegen, sondern sich zunächst vielleicht zwei oder drei Bereiche auszusuchen, an denen Sie etwas verändern können.

Ein konkretes Ziel könnte zum Beispiel sein, dass Sie sich vermehrt körperlich betätigen. Dabei erheben wir zuerst, was Sie bisher gemacht haben, um individuell daran anknüpfen zu können. Für den Anfang kann es ausreichen zu Fuß zu gehen, statt mit dem Lift zu fahren. Das kann sich steigern auf z. B. täglich 30 Minuten moderate Bewegung wie Spazieren gehen und mehr. Auch die Zeitspanne, in der das Ziel erreicht werden soll, ist unterschiedlich und individuell zu wählen.

Wir werden die gemeinsam vereinbarten Ziele bei Ihrem nächsten Arztbesuch überprüfen und gegebenenfalls anpassen oder verändern.

Sie bekommen die Zielvereinbarung mit nach Hause, damit Sie die Ziele immer vor Augen haben und jederzeit nachlesen können. Nur wenn Sie aktiv daran arbeiten, werden Sie Ihr Ziel erreichen, was sich wiederum positiv auf Ihre Erkrankung auswirkt.

Die Ziele können entweder im eigens dafür vorgesehenen Formular „Zielvereinbarung“ ausgefüllt oder im Diabetes-Pass eingetragen werden. Jedenfalls bestätigen Sie durch Ihre Unterschrift, dass Sie selbst aktiv an der Erreichung der Ziele mitarbeiten werden.

**Ihre Mitarbeit ist ein entscheidender Beitrag zur Optimierung der Therapie – sie kommt
ausschließlich Ihnen zugute!**

Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt