

## Diabetes mellitus nedir?

Eski Yunancada “bal gibi tatlı akış” anlamına gelen diabetes mellitus ya da kısaca diyabet, kronik bir metabolizma bozukluğudur. Daha çok şeker hastalığı adıyla bilinen bu rahatsızlıkta, insülinin yeterli miktarda bulunmaması ve/veya olması gerektiğinden daha düşük bir etki göstermesi nedeniyle kan şekeri değerleri yükselir.

## Sekonder hastalıklar

Sürekli veya tekrarlayan yüksek kan şekeri değerleri, sekonder hastalıklara neden olabilir. Bu geç komplikasyonlar, kendilerini gerek damarlarda gerekse sinirlerde görülen değişiklikler olarak gösterirler. Ancak ortaya çıkmak zorunda değiller; günümüzde iyi bir tıbbi tedavi, diyabet danışmanlarının yetkin desteği ve aktif işbirliğiniz sayesinde büyük ölçüde önlenabilirler.

### Sekonder bir hastalığa yakalanma riskini artıran ek faktörler:

- ... Yüksek tansiyon
- ... Fazla kilo
- ... Hareketsiz bir hayat
- ... Kandaki yağ oranının (kolesterol ve trigliseridler) yüksek olması
- ... Sigara kullanımı
- ... Pıhtılaşma bozuklukları
- ... vs.

### Hangi sekonder hastalıklar söz konusu?

Hem büyük ya da küçük damarlar (makro ve mikroanjyopati) hem de sinir sistemi (nöropati) hasar görebilir. Risk altındaki organlar ya da vücut kısımları özellikle kalp, beyin, bacaklar, gözler, böbrekler ve sinirlerdir.



“Therapie Aktiv – Diabetes im Griff” (Aktif Tedavi – Diyabet Kontrol Altında), Tip 2 diyabet hastalarına yönelik olarak hayata geçirilen bir tedavi programıdır.

Programı doktorunuza sorunuz.

E-posta: [office@therapie-aktiv.at](mailto:office@therapie-aktiv.at)  
[www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)

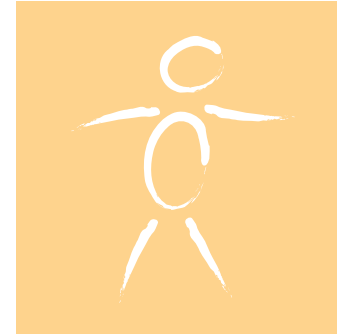


KÜNYE:  
Medya sahibi ve yayınlayan: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impresum](http://www.gesundheitskasse.at/impresum)  
Yayın kurulu: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz  
Fotoğraflar/resimler: © Croce & Wir; Antonioguillerm, Viacheslav Anyakin, snyfer, Jeanette Dietl/Fotolia.com  
Prodüksiyon: Niegelhell, Leitringer Hauptstraße 23, 8435 Leitring  
2020 sürümü  
Türkisch

# DIYABET KONTROL ALTINDA



## Tip 2 diyabet hastaları için bilgilendirme



# „THERAPIE AKTIV - DİYABET KONTROL ALTINDA“ NEDİR?

“Therapie Aktiv – Diabetes im Griff” (Aktif Tedavi – Diyabet Kontrol Altında), Tip 2 diyabet hastaları için geliştirilen uzun süreli bir destek programıdır. Program sayesinde doktorun desteği yoğunlaştırıldığı gibi, hastalık hakkında da daha fazla bilgi edinmiş olursunuz.

## Diyabet hastası olarak size faydası

“Therapie Aktiv” (Aktif Tedavi) programının ağırlıklı konusu, doktorunuzun sunduğu bireysel ve kapsamlı destektir. Doktorunuzla birlikte faydalı ve ulaşılabilir hedefler belirlersiniz. Bu hedefler de düzenli aralıklarla yapılan muayenelerde gözden geçirilir ve icabında değiştirilip güncellenir. Ayrıca bu konuda düzenlenen eğitim programlarına katılma olanağınız var.

Bu programdan, yaşam kalitenizi artırması ve ömrünüzü uzatması beklenir. Hastalığa bağlı komplikasyonlar da azaltılır.

### GENEL HEDEFLER

- ... Kan şekerinin en iyi şekilde ayarlanmasını sağlamak
- ... Sekonder hasarları önlemek veya geciktirmek
- ... Tedavinin olası yan etkilerini (örn. hipoglisemi) önlemek
- ... Aktif ve kendi sorumluluğunda işbirliği teşvik etmek

## “Therapie Aktiv” (Aktif Tedavi) programına katılma şartları

- ... Tip 2 diyabet tanılı hasta olmanız
- ... Tedavinize aktif bir şekilde katkıda bulunmak istemeniz.
- ... Doktorunuzun size sunacağı katılım onayı ve rıza beyanını imzalamanız.

## Sürekli destek

Program kapsamında, düzenli olarak doktora görünmeniz ve bunun kayıt altına alınması (yılda en az bir defa) öngörülmüştür. Bu sayede hastaların ihtiyaç ve semptomlarına uyarlanan uzun vadeli bir tedavi mümkün olur.



## Diyabet eğitimleri

Bu kurslarda, sizin gibi yüksek kan şekeri değerleri ve dolayısıyla benzer soru işaretleri, endişeleri ve korkuları olan insanlarla karşılaşacaksınız. Aynı zamanda, bu sorunlarla başa çıkmanızı ve günlük hayatta bunların üstesinden gelmenizi sağlayan çeşitli olanakları tanıyacaksınız.



- ... HbA<sub>1c</sub> değeri nedir?
- ... Şekeri tamamen kesmem mi gerekir?
- ... Ayaklarımı niye düzenli olarak muayene ettirmem gerekir?
- ... Hareket ederek kan şekere nasıl etki edebilirim?
- ... Neden her zaman yanımda dekstroz taşımam gerekir?
- ... İnsülin nasıl uygulanır?