

# Umgang mit einer chronischen Krankheit (Diabetes Typ 2)

## Früherkennung und Vorsorge (Prävention)

- Die Risikofaktoren kennen
- Regelmässige Kontrollen (HbA1c, Blutdruck, Cholesterin)
- Eine Fachperson ansprechen, wenn man ein ungutes Gefühl hat
- Regelmässige Bewegung
- Ausgewogene Ernährung (Ernährungspyramide)

## Medikamente regelmässig und korrekt einnehmen

- Wissen, weshalb / wofür die Medikamente sind
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ausschliessen, die man schon nimmt
- Sich unbedingt an die Vorgaben zur Einnahme halten (Dosierung, Uhrzeit, vor / nach dem Essen, etc.)
- Hilfsmittel für die korrekte Einnahme nutzen (Blister / Dosiersystem, Wecker, Apps, etc.)
- Die Risiken der einzelnen Medikamente kennen
- Sich erkundigen, was zu tun ist, wenn man die Einnahme vergessen hat
- Sich erkundigen, wie man die Medikamente am Arbeitsplatz oder in den Ferien einnimmt
- Sich erkundigen, was bei Auslandsreisen nötig ist (z.B. eine Medikamentenliste oder eine Bestätigung, dass man berechtigt ist, Insuline und Hilfsmittel einzuführen)

## Schulungen für den Umgang mit der Krankheit besuchen

- Wissen, welche Angebote es gibt und was dort vermittelt wird
- Ein solches Angebot nutzen und die Empfehlungen möglichst gut in den Alltag einbauen
- Lernen, wie man mit Verschlechterungen der Gesundheit umgeht (z. B. Unter- / Überzuckerung)
- Menschen kennenlernen, welche die gleiche Krankheit haben und sich mit ihnen austauschen (gegenseitige Motivation)

## Den Lebensstil anpassen

- Ernährung
- Bewegung
- Kraft (gerade im Alter wichtig!)
- Gewichtskontrolle
- Entspannung / Motivation / psychisches Gleichgewicht
- Ein gutes soziales Netz aufbauen / pflegen (z. B. via Selbsthilfegruppen oder Online-Communities)

## Den Lebensstil dokumentieren

- Blutwerte messen (HbA1c, Blutdruck, Cholesterin)
- Tagebuch führen (Ernährung, Bewegung, Begegnungen, psychische Verfassung / Stresspegel, Medikamente, etc.)
- Termine mit Fachpersonen festhalten (Ärztin, Diabetesberaterin, Physiotherapeut, etc.)
- Digitale Hilfsmittel nutzen wie Diabetes-App, Schrittzähler, Smartwatch, Sensoren
- Dafür sorgen, dass alle beteiligten Fachpersonen alle Informationen und Daten zur Verfügung haben (z. B. via elektronisches Patientendossier)