

# AKTIV UND GESUND MIT DIABETES MELLITUS

*Für eine erfolgreiche Behandlung des Diabetes mellitus ist die aktive Mitarbeit der Patienten unverzichtbar. Die Teilnahme an einem Disease-Management-Programm (DMP) macht den Patienten zum Experten seiner eigenen Erkrankung.*



## Was sind Disease-Management-Programme?

Disease-Management-Programme (DMP) sind strukturierte Behandlungsprogramme für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit). Patienten können sich bei ihrer Krankenkasse in ein solches Behandlungsprogramm einschreiben. Damit werden sie in allen medizinischen Einrichtungen auf dem aktuellen Forschungsstand der Medizin behandelt. Die Einschreibung in das Programm ist kostenfrei und erfolgt

über Ihren behandelnden Hausarzt. Arztpraxen, die eine Behandlung im Rahmen von DMP-Programmen anbieten, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen und festgelegte Qualitätsanforderungen einhalten.

## Was leistet das DMP für mich?

DMPs gibt es für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 1 und Diabetes mellitus Typ 2 (die Programme unterscheiden sich in einzelnen Punkten voneinander). Sie unterstützen den Patienten

dabei, trotz der chronischen Erkrankung, seine Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten. Das gelingt vor allem durch regelmäßige Arzttermine mit Beratungsgesprächen und Untersuchungen sowie Patientenschulungen. Disease-Management-Programme bei Diabetes Typ 1 und 2 umfassen folgende Leistungen:

- individuelle Therapieplanung gemeinsam mit dem Arzt
- Schulungsprogramme
- ärztliche Kontrolluntersuchungen
- Raucherberatung
- Ernährungsberatung
- Kontrolle und Anpassung der Medikamente
- Vorbeugung und Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen

An der Behandlung im Rahmen des DMP sind Ärzte verschiedener Fachrichtungen beteiligt. Koordiniert wird die Behandlung durch den Hausarzt oder Diabetologen.

## Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus ist eine Erkrankung des Stoffwechsels, die dazu führt, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Es gibt zwei Haupttypen des Diabetes: Typ 1 Diabetes tritt in der Regel schon im Kindes- oder Jugendalter auf, weil die geschädigte Bauchspeicheldrüse kein oder nur sehr wenig Insulin produziert. Beim Typ-2-Diabetes - auch „Altersdiabetes“ genannt - wird das Insulin von den Körperzellen immer schlechter aufgenommen und verarbeitet. Etwa 90 % der Diabetespatienten haben einen Typ-2-Diabetes.





## Welche Untersuchungen erwarten mich?

Diese Kontrolluntersuchungen führt der Arzt regelmäßig durch:

	Erwachsene	Kinder und Jugendliche
Bestimmung der Nierenfunktion	1 mal / Jahr (bei 5-jähriger Diabetesdauer)	1 mal / Jahr (ab dem 10. Lebensjahr oder bei 5-jähriger Diabetesdauer)
Augenärztliche Untersuchung der Netzhaut	Alle ein bis zwei Jahre (bei 5-jähriger Diabetesdauer)	Alle ein bis zwei Jahre (ab dem 10. Lebensjahr oder bei 5-jähriger Diabetesdauer)
Untersuchung der Füße auf Durchblutungsstörungen	1 mal / Jahr	
Untersuchung der Füße und der Schuhe bei hohem Risiko für Nervenschäden	4 mal / Jahr	
Blutdruckmessung	2-4 mal / Jahr	1 mal / Jahr (ab dem 11. Lebensjahr)
Messung HbA1C-Wert	2-4 mal / Jahr	2-4 mal / Jahr
Untersuchung der Spritzstellen	2-4 mal / Jahr (bei Blutzuckerschwankungen häufiger)	2-4 mal / Jahr (bei Blutzuckerschwankungen häufiger)

Die Behandlung von Kindern und Jugendlichen im Rahmen des DMP ist auf die besonderen Bedürfnisse dieser Altersgruppe ausgerichtet. Ziel ist die Selbstständigkeit der Kinder und Jugendlichen zu stärken. Die Familie wird hierbei in den Behandlungsprozess einbezogen.

### Wie werde ich behandelt?

Zu Beginn des DMP wird gemeinsam mit dem koordinierenden Arzt der genaue Ablauf der Therapie geplant und festgelegt. Die Art der Therapie hängt davon ab, wie weit die Erkrankung bereits fortgeschritten ist und wie hoch das Risiko für Folgeschäden ausfällt. Begleiterkrankungen und die individuellen Lebensumstände beeinflussen die Behandlung ebenfalls. Die Behandlung des Typ 1 und Typ 2 Diabetes hat vor allem diese Ziele:

- Über- und Unterzucker vermeiden

- Schäden an den Augen und Nieren verhindern
- Nervenschäden (Neuropathien) verhindern oder bereits vorhandene Beschwerden lindern
- diabetisches Fußsyndrom und Amputationen vermeiden
- das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken

### Warum brauche ich eine Patientenschulung?

Ein wichtiges Medikament zur Behandlung des Diabetes ist das Insulin. Daher ist es wichtig zu lernen, den eigenen Blutzucker zu messen und sich selbst Insulin zu spritzen - dies steht im Mittelpunkt der Schulung. Außerdem erfahren Sie, wie sich die Behandlung mit ihrer Ernährung und ihren Lebensstil vereinbaren lässt. Alle Teilnehmer erhalten umfassende Informationen über ihre Erkrankung und Hilfen zum Umgang mit Diabetes im Alltag. Das

erwartet Sie außerdem im Rahmen des Schulungsprogramms:

- Angebote zur Raucherentwöhnung
- Ernährungsberatung
- Richtige Einnahme der Medikamente
- Selbstkontrolle der Füße sowie Maßnahmen zur Fußpflege
- psychotherapeutische Unterstützung
- Beratung bei einer geplanten oder bestehenden Schwangerschaft, um Risiken für die Mutter und das Kind zu verringern.
- Austausch mit anderen Betroffenen

Auf den Internetseiten der Deutschen Diabetes Hilfe erfahren Erwachsene, Jugendliche und Kinder alles rund um das Thema Diabetes und können sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie finden dort außerdem Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen und psychosoziale Unterstützung. ●

### Was ist ein Diabetes-Pass?

Mit dem Diabetes-Pass haben Sie alle wichtigen Untersuchungsergebnisse und Gesundheitsdaten im Blick. Der Pass sollte bei jedem Arztbesuch dabei sein, um neue Werte einzutragen. Den Diabetes-Pass gibt es auf deutsch und türkisch. Kinder erhalten einen besonderen Pass. Sie können einen Diabetes-Pass auf der Internetseite der „**Deutschen Diabetes Hilfe**“ bestellen: <https://hausarzt.link/Q2LAE>

**Verfasserin:** Verena Nittka

#### Quellen:

Gemeinsamer Bundesausschuss: Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Zusammenführung der Anforderungen an strukturierte Behandlungsprogramme nach § 137f Absatz 2 SGB V / Stand 12/2020.  
Download unter: <https://hausarzt.link/dHqJ1>  
Deutsche Diabetes Hilfe:  
<https://www.diabetesde.org>

