



# Wer hilft bei Diabetes?

*Diabetes Typ 2 bei Erwachsenen*

Häufige Anlaufstellen und  
weitere Hilfen

# Wer hilft bei Diabetes?

Bei Diabetes hat man einen erhöhten Blutzucker. Damit die Behandlung so gut wie möglich ist, helfen Ihnen viele Fachleute.

Diese Broschüre beschreibt die wichtigsten Fachleute.

Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, sind alle Untersuchungen für Sie kostenlos. Sie brauchen aber unter Umständen eine Überweisung.

Bei Diabetes wird besonders geachtet auf den Blutzucker, die Nieren, die Augen, die Gefäße in den Beinen, das Herz und die Nerven. Auch Wunden und Verletzungen an Beinen und Füßen werden besonders beobachtet.

Der Grund: Man möchte Probleme an den Organen vermeiden. Oder sie gut behandeln, wenn sie doch eingetreten sind.

## Gut zu wissen:

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin nach dem „DMP-Diabetes“. Das ist ein Programm für alle Menschen mit Diabetes, damit die Behandlung so gut wie möglich ist.



Was genau ein DMP ist, lesen Sie auf den letzten Seiten der Broschüre (Seite 44).

## Häufige Anlaufstellen

- Hausärztin / Hausarzt
- Diabetologin / Diabetologe
- Diabetes-Beraterin / -Berater; Diabetes-Assistentin / -Assistent
- Geriaterin / Geriater (Altersmedizin)
- Apothekerin / Apotheker
- Ernährungsberatung

## Weitere Hilfen

- Podologin / Podologe und Fußpflege
- Fußambulanz
- Gefäßspezialisten und Chirurgen: Angiologie und Plastische Chirurgie
- Neurologin / Neurologe
- Nephrologin / Nephrologe
- Kardiologin / Kardiologe
- Augenärztin / Augenarzt
- Psychiaterin / Psychiater, Psychotherapeutin / Psychotherapeut und Sozialarbeit
- Schmerztherapeutin / Schmerztherapeut
- Zahnärztin / Zahnarzt
- Krankenhaus
- Reha- oder Kurklinik
- Selbsthilfegruppe

# Hausärztin / Hausarzt



## Wer ist das?

Die Hausärztin oder der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle bei allen Gesundheitsproblemen und bei allen Fragen rund um den Diabetes.

## Was wird hier gemacht?

Sie oder er untersucht, was das Problem ist, erklärt und behandelt die Krankheit. Zusätzlich kann man an einem speziellen Diabetes-Programm teilnehmen. Dieses Programm heißt „DMP-Diabetes“.

Für Menschen mit Diabetes ist es wichtig, an Schulungen teilzunehmen. Hier wird die Krankheit noch einmal genau erklärt, man kann eigene Fragen stellen und den Umgang im Alltag erlernen.

Wenn keine besonderen Fragen oder Probleme auftauchen, benötigen viele Menschen mit Diabetes keine weiteren Ärzte.

*Was genau ein DMP ist, lesen Sie auf den letzten Seiten der Broschüre (Seite 44).*

## Wann gehe ich zur Hausärztin/zum Hausarzt?

Die Hausarztpraxis ist die erste Anlaufstelle. Wenn Sie Diabetes haben, sollten Sie mindestens zweimal im Jahr zur Kontrolle gehen. Sie können aber auch häufiger gehen, sehr oft geht man 4-mal im Jahr.



## Brauche ich eine Überweisung?

Nein. Zur Hausärztin oder zum Hausarzt kann man ohne Überweisung gehen. Bei speziellen Problemen oder für bestimmte Untersuchungen kann die Hausärztin oder der Hausarzt Sie zu anderen Fachleuten überweisen. Man kann sich auch ohne Überweisung direkt bei der Fachärztin oder dem Facharzt vorstellen. Trotzdem ist es gut, Hausärztin oder Hausarzt, bei denen alle Fäden zusammenlaufen, zu informieren.

## Was kann ich fragen?

- Was ist ein DMP?
- Wo kann ich an einer Diabetes-Schulung teilnehmen?
- Brauche ich Medikamente? Ab wann brauche ich Medikamente?
- Soll ich meinen Blutzucker selbst messen?
- Was soll ich tun, wenn mein Blutzucker zu stark schwankt?
- Wann soll ich zu anderen Fachleuten gehen?
- Wie hoch ist mein Durchschnitts-Blutzuckerwert (HbA1c)?

*Weitere Punkte  
siehe auch auf S. 6  
unter Diabetologin /  
Diabetologe*

## Was kann ich berichten?

- Ich habe Schmerzen oder Probleme.
- Ich spüre an den Beinen manchmal nicht, wenn ich etwas berühre oder mich verletze.
- Ich habe eine Wunde am Fuß, die nicht wehtut und nicht richtig heilt.
- Ich merke, dass der Zucker zu niedrig ist. Was mache ich dann?
- Ich habe beim Sex Probleme.
- Ich habe Angst vor Insulin.
- Ich mache mir Sorgen darüber, dass ich Diabetes habe.
- Ich habe durch die Medikamente Nebenwirkungen. Deswegen nehme ich die Medikamente nicht so, wie ich sollte.
- Ich nehme zusätzlich rezeptfreie Medikamente ein.

# Diabetologin / Diabetologe



## Wer ist das?

Eine Diabetologin oder ein Diabetologe hat sich auf Diabetes spezialisiert.

Er oder sie kennt sich mit den Folgen für die Organe im Körper besonders gut aus, vor allem an Nieren, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und bei Problemen an den Füßen.

## Was wird hier gemacht?

Sie werden untersucht und es werden alle Medikamente überprüft. Wichtig ist auch, was Sie essen und wie viel Sie sich bewegen. Und es wird nachgeschaut, warum Ihr Blutzucker vielleicht zu hoch oder zu niedrig ist.

Hier wird auch nach anderen Erkrankungen geschaut, die als Folge des Diabetes entstehen können und nicht immer sofort zu erkennen sind.

## Wann gehe ich zur Diabetologin / zum Diabetologen?

In der Regel werden Sie von der Hausärztin oder dem Hausarzt überwiesen. Manchmal sind Hausärzte auch zusätzlich Diabetologen.

Die Diabetologin oder der Diabetologe ist zuständig, wenn der Blutzucker trotz Behandlung dauerhaft zu hoch ist oder wenn der Blutzucker sehr stark schwankt und nicht gut zu kontrollieren ist.

Auch bei einer Wunde am Fuß, die nicht heilt, kennen Diabetes-Spezialisten sich aus.

Wenn Sie Diabetes haben und schwanger werden oder wenn Sie in der Schwangerschaft Diabetes bekommen, werden Sie ebenfalls überwiesen.

Sie oder er bespricht mit Ihnen, wie oft Sie kommen sollen. Eventuell ist auch der Besuch einer Schulung sinnvoll.

## Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt gibt Ihnen eine Überweisung zur Diabetologin oder Diabetologen.

## Was kann ich fragen?

- Warum muss ich Medikamente nehmen?
- Was haben die Medikamente für Nebenwirkungen?
- Wie lange muss ich die Medikamente nehmen?
- Warum ist mein Blutzucker zu hoch oder schwankt so stark?
- Ich treibe viel Sport, was muss ich beachten?
- Wie hoch ist mein Durchschnitts-Blutzuckerwert (HbA1c)?

*Weitere Punkte  
siehe auch auf S. 4  
unter Hausärztin /  
Hausarzt*

## Was kann ich berichten?

- Ich habe Probleme mit dem Blutzucker, er ist häufig zu hoch oder zu niedrig.
- Ich vertrage eine bestimmte Tablette nicht gut.
- Ich möchte fasten.
- Ich möchte am Ramadan teilnehmen.
- Ich habe beim Sex Probleme.
- Ich rauche oder ich trinke viel Alkohol.
- Ich habe Angst, zum Beispiel vor den Spritzen oder dem Stechen beim Blutzucker-Messen.



# Diabetesberaterinnen / Diabetes-Assistenten



## Wer ist das?

Diabetesberaterinnen und Diabetes-Assistenten arbeiten oft bei einer Diabetologin, einem Diabetologen oder in der Hausarztpraxis.

## Was wird hier gemacht?

Sie kontrollieren den Blutzucker und informieren über Diabetes allgemein, alle Medikamente, Bewegung und schlagen eine passende Ernährung vor.

Sie beantworten Fragen zu Diabetes und geben Tipps zum Spritzen von Insulin oder wie man den Blutzucker selbst kontrolliert.

## Wann gehe ich zu Diabetesberaterinnen / zu Diabetes-Assistenten?

Das hängt davon ab, wie gut der Diabetes eingestellt ist und welche Fragen Sie haben. Das besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Brauche ich eine Überweisung?

In der Regel nicht. Diabetesberaterinnen und Diabetes-Assistenten arbeiten in der Hausarztpraxis oder bei einer Diabetologin oder einem Diabetologen.



## Was kann ich fragen?

- Worauf muss ich im Alltag achten?
- Muss ich auf bestimmte Lebensmittel verzichten?
- Gibt es Tipps beim Einkaufen? Gibt es Tipps beim Kochen?
- Wie mache ich das zu Hause? Wie mache ich das bei der Arbeit?
- Ich möchte in Urlaub fahren: Wie mache ich das mit meinem Diabetes? Was muss ich mitnehmen?
- Ich möchte am Ramadan teilnehmen: Worauf sollte ich achten?
- Ich habe Probleme, meine Tabletten zu schlucken oder Insulin zu spritzen: Was kann mir helfen?
- Was ist mit Alkohol?
- Was beachte ich, wenn ich wenig schlafe?
- Was ist mit Sport: Brauche ich weniger Insulin? Muss ich mehr oder anders essen?

## Was kann ich berichten?

- Ich habe Beschwerden durch einen zu hohen oder zu niedrigen Blutzucker.
- Ich habe Wunden oder einen Ausschlag an den Füßen.
- Ich habe Beschwerden an den Augen.
- Ich nehme die Medikamente nicht so wie verordnet.
- Ich fühle mich allgemein nicht gut. Ich bin immer müde. Ich muss häufig zur Toilette.
- Ich habe einen Ausschlag am Penis oder in der Scheide.
- Ich habe Fragen zu den Medikamenten oder zu Insulin.
- Ich brauche Hilfe und Tipps zum Spritzen.
- Ich verstehe etwas nicht.
- Ich habe Angst vor Nebenwirkungen der Medikamente.
- Ich möchte aufhören zu rauchen, weiß aber nicht wie.

# Geriaterin / Geriatler (Altersmedizin)



## Wer ist das?

Eine Geriaterin oder ein Geriatler ist auf die Behandlung älterer Menschen spezialisiert. Viele Hausärzte haben auch diese Ausbildung.

## Was wird hier gemacht?

Im Alter kommen oft verschiedene Einschränkungen oder Erkrankungen zusammen. Wenn dadurch die Behandlung des Diabetes nicht mehr gut gelingt, sollte die Behandlung überdacht und angepasst werden. Oft sind dann auch weitere Maßnahmen und Unterstützung im Alltag nötig, die mit der Familie zusammen geplant werden müssen.

Eine Geriaterin oder ein Geriatler fragt Sie zum Beispiel, ob Sie Schmerzen oder Probleme mit der Blase haben. Ob Sie genug essen und trinken? Ob Sie gut schlafen? In der Praxis schaut man auch, ob Sie sich gut bewegen können und was man tun kann, um Stürze zu vermeiden.

Geriaterinnen und Geriatler sprechen sich mit vielen anderen Fachleuten ab, damit ein älterer Mensch gut versorgt wird.

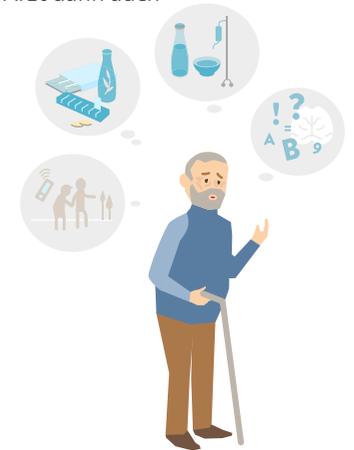
## Wann gehe ich zur Geriaterin / zum Geriatler?

Wenn mit dem Alter die Beweglichkeit und vielleicht auch das Gedächtnis nachlässt, kann die Diabetes-Behandlung irgendwann überfordern.

Insulin spritzen, regelmäßig Medikamente nehmen und den Blutzucker messen kann dann immer schwerer fallen. Dann ist es sinnvoll, zu einer Geriaterin oder einem Geriatler zu gehen. Sie überlegen sich dann zum Beispiel, welche Behandlungen besonders wichtig sind und auf welche Medikamente man verzichten kann.

## Brauche ich eine Überweisung?

Eine Überweisung ist sehr sinnvoll, weil Ihre Ärztin oder Ihr Arzt dann auch wichtige Informationen an die Praxis weiterleitet. Es gibt auch die Möglichkeit, in einem Krankenhaus zu einer Ambulanz oder einer Tagesklinik zu gehen, die auf Geriatrie spezialisiert sind. Dann ist eine Überweisung nötig. Manchmal dauert es mehrere Tage oder Wochen, bis die Behandlung umgestellt ist und es einem Menschen wieder besser geht. Wenn das ambulant nicht möglich ist, bleibt man solange in einer Geriatrie-Abteilung einer Klinik.



## Was kann ich fragen?

- Warum stürze ich häufig?
- Warum kann ich mir Sachen nicht mehr so gut merken?
- Wie kann ich selbst gut für mich sorgen? Wie kann ich mich gut ernähren?
- Ändert sich etwas an den Medikamenten? Welche Medikamente soll ich nicht mehr nehmen?
- Welche Hilfsmittel könnten mir in der Wohnung helfen? Brauche ich eine Gehilfe?
- Welche Behandlungen sind für mich besonders wichtig?

## Was kann ich berichten?

- Das Gehen fällt mir schwer. Ich stürze oft.
- Ich kann mir Dinge nicht mehr so gut merken.
- Das sind alle meine Medikamente, auch die nicht von Ärzten verordnet sind, zum Beispiel Schlafmittel, Schmerzmittel oder pflanzliche Medikamente.
- Das esse ich täglich, so viel trinke ich jeden Tag.
- Es fällt mir schwer, meine Wohnung zu verlassen.
- Das ist meine Diabetesbehandlung: Ich habe ein Blutzuckertagebuch und einen Medikamentenplan.

# Apothekerin / Apotheker



## Wer ist das?

Eine Apothekerin oder ein Apotheker kennt sich mit Medikamenten aus. Er oder sie kann Ihnen auch Informationen und Erklärungen zu den Medikamenten geben.

Oft kennen Apothekerinnen und Apotheker auch die Ärzte in der Umgebung, die sich mit Diabetes auskennen.

Es gibt auch Apotheken, die sich auf Diabetes spezialisiert haben.

## Was wird hier gemacht?

Sie bekommen von Ihrer Hausärztin oder anderen Ärzten ein Rezept für Medikamente. Mit diesem Rezept können Sie dann in die Apotheke gehen. Sie können aber auch ohne Rezept in eine Apotheke gehen, wenn Sie allgemeine Fragen zu Medikamenten haben.

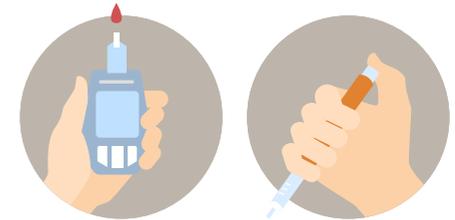
Wenn Sie mehrere Medikamente nehmen, kann man hier nachsehen, ob sich die Mittel miteinander vertragen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie Rezepte von verschiedenen Ärztinnen und Ärzten bekommen. Auch Schmerzmittel oder Schlafmittel, die Sie selbst kaufen, können Ihre anderen Medikamente stören.

## Wann gehe ich zur Apotheke?

Wenn Sie ein Rezept einlösen wollen. Oder wenn Sie eine Frage zu Medikamenten oder zu Insulin haben. Viele Apotheken messen auch Ihren Blutzucker und Ihren Blutdruck.

## Brauche ich eine Überweisung?

Nein, wenn Sie Fragen haben oder rezeptfreie Medikamente brauchen, gehen Sie selbst in die Apotheke. Für rezeptpflichtige Medikamente erhalten Sie das Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt.



## Was kann ich fragen?

- Wie ist die Anwendung: Vor oder nach dem Essen? Mit oder ohne Wasser?
- Wie häufig und wann am Tag sollte ich die Medikamente nehmen?
- Was muss ich beachten, wenn ich in den Urlaub fahre?  
Brauche ich einen Medikamentenausweis?
- Wie kann ich die Medikamente aufbewahren?
- Vertragen sich die Medikamente, die ich nehme?
- Ich habe Probleme, die Medikamente zu schlucken. Was kann ich tun?
- Ich kann mir nicht merken, wann ich die Medikamente nehmen soll. Haben Sie einen Rat?
- Warum sehen die Medikamente anders aus als beim letzten Mal?
- Werden die Kosten für Blutzuckermessgerät und Teststreifen von der Krankenkasse übernommen?

## Was kann ich berichten?

- Ich habe Nebenwirkungen.
- Ich habe Probleme mit einem Medikament.
- Ich nehme mehr Medikamente als auf der Liste von meiner Ärztin oder meinem Arzt.
- Ich fahre länger in den Urlaub und brauche eine größere Menge an Medikamenten.
- Ich habe meine Medikamente lange in der Sonne liegen lassen.
- Ich habe neuerdings eine Wunde am Fuß.

# Ernährungsberatung



## Wer ist das?

Eine Ernährungsberaterin oder -berater erklärt, was gesunde Ernährung ist und was vor allem günstig ist bei Diabetes.

Ernährungsberater arbeiten im Krankenhaus, in einer Rehaklinik oder in eigener Praxis. Auch Ihre Krankenkasse hat oft eigene Ernährungsberater oder -beraterinnen. Adressen in Ihrer Nähe kann Ihnen die Krankenkasse geben.

## Was wird hier gemacht?

Eine Ernährungsberaterin oder -berater bringt ihnen bei, wie sie am besten kochen und welche Lebensmittel geeignet sind, um den Blutzucker günstig zu beeinflussen.

Sie können auch beim Abnehmen unterstützen, wenn das notwendig ist.

Sie fragen Sie, welche Lebensmittel und Gerichte Ihnen schmecken und geben Ihnen gesunde Rezepte für diese Gerichte mit.

Sie bekommen auch Tipps zu Diabetes und Sport, da körperliche Bewegung und Ernährung eng miteinander zusammenhängen. Auch was man bei Feiern essen und trinken kann und die Ernährung im Urlaub sind Thema.

## Wann gehe ich zur Ernährungsberatung?

Wenn Sie abnehmen wollen und wenn der Blutzucker immer wieder zu hoch oder zu niedrig ist, kann eine Ernährungsberatung helfen.

## Brauche ich eine Überweisung?

Nicht unbedingt, aber Ihr Hausarzt oder Internist gibt ihnen eine Überweisung für die Ernährungsberatung in der Praxis oder bei der Krankenkasse. Einen Termin vereinbaren Sie in der Regel selbst. Wenn Sie im Krankenhaus sind oder eine Reha durchführen, brauchen Sie keinen Überweisungsschein.

## Was kann ich fragen?

- Was kann ich essen und was nicht, wenn ich Diabetes habe?
- Muss ich eher auf Kalorien oder eher auf den Zuckergehalt achten?
- Wie kann ich abnehmen?
- Wenn ich Besuch bekomme oder jemanden besuchen gehe, wie mache ich das mit Essen und Trinken?
- Ist Süßstoff ungesund? Ist brauner Zucker besser als weißer Zucker? Darf ich statt Zucker Honig essen?
- Welche Kohlenhydrate sind gesund?
- Sollte ich auf den Fettgehalt achten?

## Was kann ich berichten?

- Ich habe noch andere Erkrankungen, bei denen ich bestimmte Lebensmittel nicht essen darf.
- Meine Nieren arbeiten nicht mehr so gut, ich gehe zur Dialyse und kann deswegen nicht alle Lebensmittel essen.
- Ich bin gegen bestimmte Lebensmittel allergisch oder reagiere empfindlich.
- Ich möchte abnehmen, schaffe es allein aber nicht.
- Ich nehme Medikamente.



# Podologin / Podologe und Fußpflege



## Wer ist das?

Eine Podologin/ ein Podologe oder eine Fachkraft für medizinische Fußpflege untersucht und behandelt Ihre Füße. Sie oder er sind häufig die Ersten, die erkennen, wenn Verletzungen oder Wunden schlimmer werden und von Ärzten angeschaut werden sollten. Podologen haben eine besondere Ausbildung, die auch Fußprobleme bei Diabetes umfasst. Bei größeren Problemen an den Füßen ist ratsam, in eine Fußambulanz zu gehen. *Mehr zu Fußambulanz siehe Seite 18.*

Die regelmäßige Kontrolle der Füße und die Behandlung von kleinen Wunden ist sehr wichtig bei Diabetes. Denn durch den hohen Blutzucker können auf Dauer am Fuß Probleme auftreten. Das nennt man einen diabetischen Fuß.

Oft bemerkt man Druckstellen und kleine Verletzungen an den Füßen erst spät, da sie nicht weh tun. Und es können Wunden entstehen, die nur langsam heilen.

## Was wird hier gemacht?

Die Fachkraft pflegt die Füße, schneidet Zehennägel und entfernt Schwielen und Hühneraugen. Sie behandelt Wunden an den Füßen und eingewachsene Nägel. Sie oder er hilft dabei, Wunden vorzubeugen und gibt Ratschläge zur richtigen Pflege der Füße und zu Schuhen und Einlagen.

## Wann gehe ich zur Podologin / zum Podologen / zur Fußpflege?

Eine regelmäßige podologische Behandlung ist wichtig. Das gilt besonders dann, wenn die Nerven an den Füßen geschädigt sind und Sie an bestimmten Stellen ein taubes Gefühl haben und Wunden kaum noch spüren. Podologen sind darauf spezialisiert, Verletzungen und Wunden an den Füßen früh zu erkennen und gut zu behandeln. Das ist wichtig, um Amputationen zu vermeiden.



## Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt, brauchen Sie eine Verordnung für Podologie von Hausärzten oder Diabetologen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für mindestens sechs Sitzungen pro halbes Jahr. Dies gilt vor allem, wenn

- die Nerven an den Beinen geschädigt sind,
- die Gefäße an den Beinen nicht in Ordnung sind,
- der Arzt oder die Ärztin ein sehr großes Risiko für spätere Erkrankungen sieht.

Aber auch wenn Sie kein Rezept haben, ist es sinnvoll zur Fußpflege zu gehen. Das ist zum Beispiel gut, wenn Sie es alleine nicht mehr schaffen, Ihre Füße gut zu beobachten und zu pflegen. Dann muss man die Behandlung jedoch selbst bezahlen. Erwähnen Sie auf jeden Fall, dass Sie Diabetes haben und ob die Nerven durch den Diabetes geschädigt sind. Dies wird auch Neuropathie genannt.

## Was kann ich fragen?

- Habe ich mehr Druckstellen („Hühneraugen“) als andere? Ist das eine Warze?
- Ich habe eine Wunde am Fuß, was ist wichtig?
- Ich habe Schmerzen an den Füßen, was kann ich tun?
- Was mache ich bei Fußpilz? Warum ist mein Zehennagel dunkel verfärbt?
- Wo bekomme ich Einlagen und spezielle Schuhe? Brauche ich besondere Socken?
- Habe ich eine schlechtere Durchblutung an den Beinen?

## Was kann ich berichten?

- Ich habe Schmerzen in den Füßen, wenn ich länger gehe. | Ich spüre meine Füße nicht mehr.
- Ich habe neue Druckstellen („Hühneraugen“).
- Meine Füße fühlen sich eiskalt an. Wenn ich sie anfasse, sind sie aber warm.
- Mein Fußpilz oder Nagelpilz geht einfach nicht weg.

# Fußambulanz



## Wer ist das?

In der Fußambulanz arbeiten Ärzte, Pflegekräfte und Wundmanager. Sie sind Spezialisten für die Versorgung von Wunden an den Füßen. Auch Plastische Chirurgen und Gefäßspezialisten (Angiologen) sind bei Bedarf beteiligt.

## Was wird hier gemacht?

Hier werden Verletzungen am Fuß behandelt und die Füße regelmäßig kontrolliert. Die Wunden werden so lange behandelt, bis der Fuß geheilt ist. So kann man sehr oft eine Amputation vermeiden.

## Wann gehe ich in die Fußambulanz?

Sie sollten zuerst zur Hausarztpraxis oder zur Diabetologin oder zum Diabetologen gehen, wenn Sie eine Wunde am Fuß haben – egal ob mit oder ohne Schmerzen. Zur Fußambulanz werden Sie überwiesen, wenn:

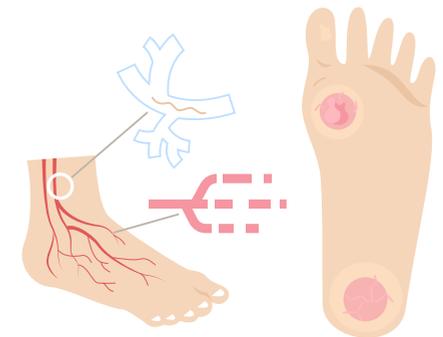
- eine Wunde nach einer Verletzung nicht heilt, größer wird oder Eiter zu sehen ist.
- Sie besondere Schuhe brauchen.
- Eine Operation am Fuß nötig ist, damit eine Wunde oder Schäden am Fuß nicht größer werden.

## Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Die Hausärztin oder der Diabetologe gibt Ihnen eine Überweisung für die Fußambulanz. Normalerweise genügt es, die Füße einmal alle sechs Monate zu kontrollieren.

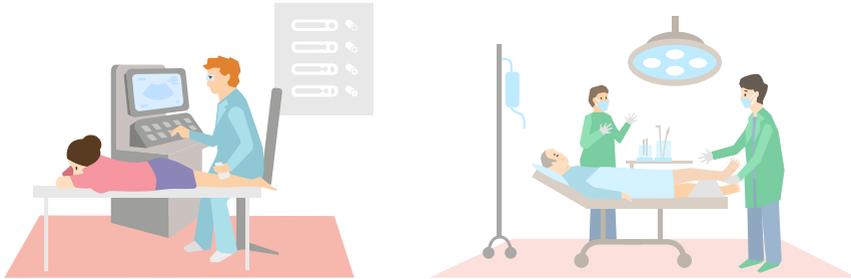
## Was kann ich fragen?

- Was habe ich an meinem Fuß?
- Welche Behandlung brauche ich?
- Worauf sollte ich achten?
- Habe ich Durchblutungsstörungen?
- Ist eine Operation nötig?



## Was kann ich berichten?

- Ich habe neue Schuhe.
- Ich habe keine Beschwerden, aber mir ist etwas am Fuß oder an den Beinen aufgefallen.
- Meine Wunde ist größer geworden, heilt nicht oder ist entzündet.



## Gefäßspezialisten und Operationen: Angiologie und Plastische Chirurgie

### Wer ist das?

Es gibt mehrere Fachärzte, die sich besonders gut mit den Gefäßen am Bein und mit den Füßen auskennen: Angiologen (Gefäßspezialisten), Gefäßchirurginnen und Plastische Chirurgen.

Bei Menschen mit Diabetes kann es im Laufe der Zeit zu Problemen mit der Durchblutung vor allem der Beine kommen. Das Blut strömt dann weniger gut durch die Gefäße und die Füße bekommen nicht genug Sauerstoff. Gleichzeitig hat man bei Diabetes manchmal Probleme beim Gehen, da die Nerven geschädigt sind.

Plastische Chirurginnen und Chirurgen kennen sich besonders gut mit chronischen Wunden, Haut- und Gewebetransplantationen und Amputationen aus.

### Was wird hier gemacht?

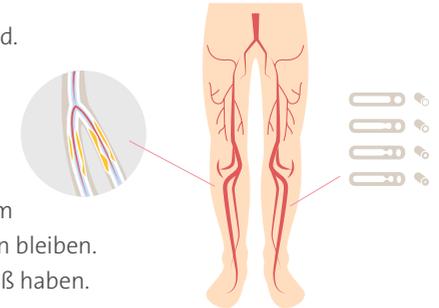
Die Gefäßspezialisten untersuchen die Durchblutung an Beinen und Füßen, zum Beispiel mit einem Ultraschall-Gerät. Sie behandeln die Durchblutungsstörungen, damit die Füße wieder gut versorgt werden und keine Wunden entstehen. Die Plastischen Chirurginnen und Chirurgen untersuchen und behandeln Wunden an Beinen und Füßen. Das wichtigste Ziel ist, dass Zehen und Füße gesund bleiben und nicht operiert werden müssen.

Dazu werden entzündete Wunden mit Antibiotika oder anderen Mitteln behandelt und abgestorbenes Gewebe entfernt. Manchmal ist auch eine Übertragung von Haut nötig, um eine Wunde zu verschließen.

### Wann gehe ich zu den Gefäßspezialisten oder zu Plastischen Chirurgen?

Die regelmäßige Kontrolle der Durchblutung in den Beinen macht die Hausärztin oder der Hausarzt oder die Diabetologin oder der Diabetologe – je nachdem, wo man in Behandlung ist. Bei Problemen werden dann Ihre Beine von Spezialisten untersucht:

- Wenn Ihr Fuß oder Bein kälter wird.
- Wenn Ihr Fuß oder Bein blau, rot oder weiß wird.
- Wenn Wunden oder Hautverletzungen an den Zehen oder Füßen nicht heilen.
- Wenn Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt den Puls an den Füßen nicht mehr tasten kann.
- Wenn Sie Wadenkrämpfe und Schmerzen beim Laufen bekommen und deswegen öfter stehen bleiben.
- Wenn Sie lange bestehende Schmerzen am Fuß haben.



### Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Sie bekommen eine Überweisung von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder dem Diabetologen oder der Diabetologin. Je nachdem, was das Problem ist, besprechen Ihre Ärzte mit Ihnen, ob Sie zu Gefäßspezialisten oder zu Plastischen Chirurgen gehen.

### Was kann ich fragen?

- Wie ist das Ergebnis der Ultraschalluntersuchung?
- Brauche ich Medikamente?
- Was soll gemacht werden? Ist ein Eingriff nötig?
- Brauche ich eine Hautübertragung?
- Welches Risiko hat die OP? Welche Komplikationen sind möglich?
- Wie lange dauert die Behandlung nach der OP (Nachsorge)?



### Was kann ich berichten?

- Ich kann keine längeren Strecken mehr ohne Schmerzen in den Beinen gehen.
- Meine Eltern oder Geschwister haben auch Durchblutungsstörungen an den Beinen.
- Ich kann mich gut bewegen, Sport machen oder Fahrrad fahren.
- Ich rauche.
- Ich habe eine Wunde am Fuß, die nicht mehr abheilt.
- Ich habe Schmerzen an den Füßen.

# Neurologin / Neurologe

## Wer ist das?

Eine Neurologin oder ein Neurologe kennt sich mit dem Gehirn, Nerven und dem Rückenmark gut aus. Deswegen werden sie auch „Nervenarzt“ oder „Nervenärztin“ genannt.

## Was wird hier gemacht?

Wenn der Blutzucker lange Zeit zu hoch ist, können die Nerven vor allem an Händen und Füßen geschädigt werden. Das wird Neuropathie genannt. Mögliche Zeichen sind ein brennendes oder kribbelndes Gefühl an den Füßen. Oder die Beine sind an einigen Stellen taub. Sehr selten sind auch die Hände betroffen. Diese Folgen des Diabetes können meist von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt festgestellt und behandelt werden. Wenn aber zum Beispiel Lähmungen und Gefühlstörungen in einem Körperteil hinzukommen, können Neurologinen und Neurologen genauer die Funktion der Nerven untersuchen, um die Ursache zu finden.

**Wichtig:** Wenn Lähmungen oder Gefühlstörungen **plötzlich** auftreten, sollte man den Rettungsdienst 112 rufen. Dahinter kann dann ein Schlaganfall stecken.



## Wann gehe ich zur Neurologin / zum Neurologen?

Wenn die Hausärztin oder der Hausarzt vermutet, dass die Nerven geschädigt sind, schlagen sie weitere Untersuchungen bei einer Neurologin oder einem Neurologen vor.

## Brauche ich eine Überweisung?

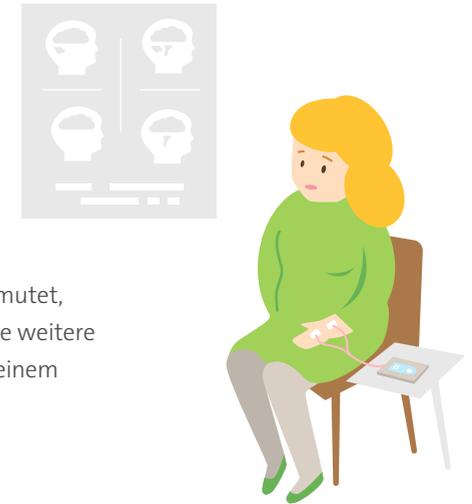
Ja. Die Hausärztin/Hausarzt oder die Diabetologin/Diabetologe gibt Ihnen eine Überweisung zum Neurologen.

## Was kann ich fragen?

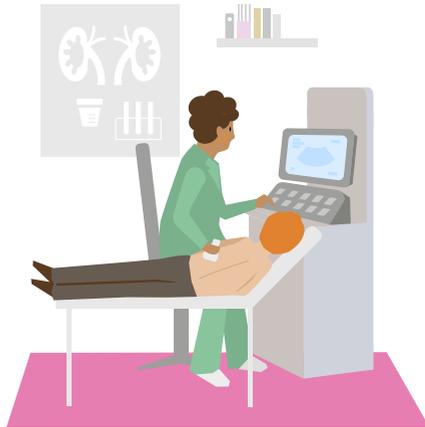
- Welche Beschwerden können durch die Nervenschäden kommen?
- Kommt das Gefühl in meinen Händen oder Füßen wieder zurück oder wird es schlimmer?
- Bekomme ich mehr Rezepte für Spezialbehandlungen wie die Fußpflege?
- Was kann ich tun, damit es nicht schlimmer wird?
- Hilft es, nicht zu rauchen und zu trinken?
- Spielt Übergewicht und ein zu hoher Blutdruck eine Rolle?
- Ich nehme sehr viele Medikamente. Sind alle notwendig?

## Was kann ich berichten?

- Meine Hände und Füße kribbeln oder brennen. Manche Stellen fühlen sich taub an.
- Ich spüre nichts mehr in den Füßen.
- Die Füße sind kalt, obwohl sie sich warm anfühlen.
- Ich habe häufig Kopfschmerzen.
- Ich habe seit längerem Probleme mit dem Rücken.
- Ich habe das Gefühl, dass manche Medikamente nicht nötig sind und nicht wirklich helfen.



# Nephrologin / Nephrologe



## Wer ist das?

Eine Nephrologin oder ein Nephrologe ist auf die Nieren und den Blutdruck spezialisiert.

## Was wird hier gemacht?

Die Nephrologin oder der Nephrologe kann Sie untersuchen und bei Nierenproblemen behandeln.

Durch den Diabetes können die Nieren geschädigt werden. Das kann sich durch einen erhöhten Blutdruck zeigen.

Auch das Blut und der Urin werden untersucht. Bestimmte Blut- und Urinwerte zeigen, ob die Nieren gut arbeiten.

## Wann gehe ich zur Nephrologin / zum Nephrologen?

Probleme mit den Nieren können bestehen, ohne dass man etwas merkt. Deswegen kontrolliert Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin bestimmte Werte im Blut und im Urin und erkennt so früh eine Belastung der Nieren.

Sind die Werte verändert, ist es gut, zu Nierenspezialisten zu gehen.

## Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Sie werden von Ihrer Hausarztpraxis oder der Diabetologin oder dem Diabetologen überwiesen.

## Was kann ich fragen?

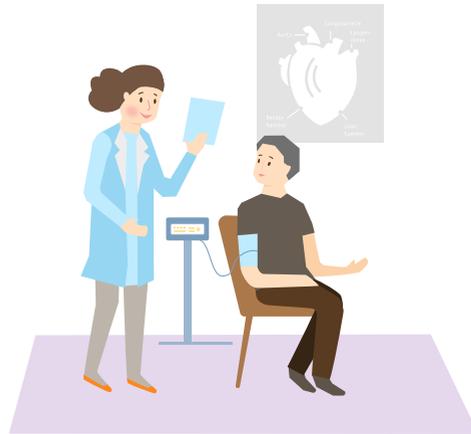
- Warum arbeiten meine Nieren nicht gut?
- Was kann ich selbst tun?
- Sollte ich Medikamente nehmen?
- Muss die Menge („Dosierung“) der Medikamente geändert werden?
- Welche Medikamente soll ich nicht mehr nehmen?
- Darf ich alles essen und trinken?
- Wie viel darf ich trinken?



## Was kann ich berichten?

- Ich messe meinen Blutdruck zu Hause und schreibe mir die Werte auf.
- Bei mir wurde der Blutdruck schon einmal für einen Tag und eine Nacht gemessen (24-Stunden-Blutdruck).
- Ich esse und trinke diese Lebensmittel häufig: ...
- Ich rauche.
- Ich muss sehr oft zur Toilette / Es kommt sehr wenig Urin, wenn ich zur Toilette gehe / Es hat sich nichts verändert.
- Ich bin häufig müde.
- Mein Hausarzt hat eine Blutarmut festgestellt.
- Meine Eltern oder Geschwister haben eine Nierenkrankheit.
- Ich habe eine Liste dabei mit allen Medikamenten, die ich nehme.

# Kardiologin / Kardiologe



## Wer ist das?

Eine Kardiologin oder ein Kardiologe ist auf das Herz spezialisiert und weiß besonders viel über das Herz und den Kreislauf. Deswegen werden sie auch „Herzspezialisten“ genannt.

## Was wird hier gemacht?

Die Herzspezialisten untersuchen, ob das Herz gut arbeitet und gut durchblutet ist.

Eine Ultraschall- oder Blutuntersuchung und das Abhören des Herzens gehören dazu, oft auch ein Belastungs-EKG und ein Langzeit-EKG.

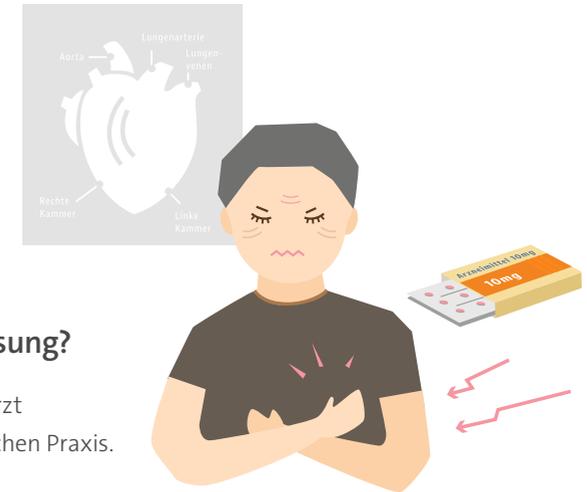
## Wann gehe ich zur Kardiologin / zum Kardiologen?

Wenn die Hausärztin oder der Hausarzt vermutet, dass die Leistung des Herzens nachlässt, schlagen sie weitere Untersuchungen bei Herzspezialisten vor.

Ein Grund für eine Untersuchung ist zum Beispiel, wenn Sie beim Treppensteigen Schmerzen in der Brust oder stärkere Atemnot als sonst haben.

## Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Die Hausärztin oder der Hausarzt überweist Sie zu einer kardiologischen Praxis.



## Was kann ich fragen?

- Hat meine Luftnot oder der Schwindel etwas mit dem Herzen zu tun?
- Soll ich Medikamente fürs Herz nehmen? Welche sind das? Warum brauche ich diese Medikamente?
- Darf ich mit Herzproblemen Sport treiben und mich anstrengen?
- Gibt es Sportprogramme für Herzpatienten mit Diabetes?
- Ist Reha- und Funktionssport für mich geeignet?
- Wie helfen die Krankenkassen beim Herzsport?

## Was kann ich berichten?

- Ich bekomme Schmerzen, wenn ich mich körperlich anstrengende oder wenn ich Stress habe.
- Meine Schmerzen sind häufig im Brustkorb, am linken Arm oder im Rücken.
- Ich habe Nebenwirkungen von den Herzmedikamenten.
- Ich rauche regelmäßig.
- Meine Eltern oder Geschwister hatten schon einmal einen Herzinfarkt.
- Ich glaube, ich habe zugenommen, weil ich mehr Wasser im Körper habe.
- Ich wiege mich und messe meinen Blutdruck täglich. Das sind die Werte der letzten Zeit.

# Augenärztin / Augenarzt



## Wer ist das?

Eine Augenärztin oder ein Augenarzt ist auf die Untersuchung und Behandlung der Augen spezialisiert. Sie oder er untersucht die Augen gründlich und schaut, ob der Diabetes die Gefäße oder Nerven an den Augen geschädigt hat.

## Was wird hier gemacht?

Durch die regelmäßige Kontrolle kann man Veränderungen am Auge finden, die man manchmal nicht sofort bemerkt. Dann kann man eine Behandlung beginnen oder anpassen.

## Wann gehe ich zur Augenärztin/ zum Augenarzt?

Bei Diabetes sollten die Augen alle zwei Jahre untersucht werden. In bestimmten Fällen auch einmal im Jahr.

Je nach Ergebnis wird dann besprochen, ob Sie häufiger zu Kontrolle kommen sollen.

Wenn Sie plötzlich schlechter sehen, sollten Sie direkt zu einem Augenarzt gehen und nicht warten.

## Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Die Hausarztpraxis oder der Diabetologe oder die Diabetologin überweisen Sie regelmäßig zu einem Augenarzt.



## Was kann ich fragen?

- Ich sehe nicht mehr so gut, meine Brillenwerte haben sich geändert. Kommt das vom Diabetes?
- Welche Untersuchungen werden gemacht?
- Ich habe Angst, dass meine Augen schlechter werden. Kann ich das verhindern, wenn ich regelmäßig zur Augenkontrolle gehe?
- Warum kann ich nach der Augenuntersuchung einige Stunden kein helles Licht vertragen?

## Was kann ich berichten?

- Ich sehe plötzlich schlechter.
- Ich habe keine Veränderungen beim Sehen bemerkt.
- Mein letzter Blutdruck hatte diese Werte: ...

# Psychiaterin / Psychiater

# Psychotherapeutin / Psychotherapeut



## Wer ist das?

Eine Psychiaterin oder ein Psychotherapeut sind Spezialisten für seelische Probleme und für Gefühle. Wenn man Sorgen hat oder gestresst ist und nicht mehr alleine damit zurechtkommt, kann es helfen, darüber zu reden. Bei Psychiatern liegt der Schwerpunkt auf der Behandlung mit Medikamenten und auf sehr schweren psychischen Problemen. Bei Psychotherapeuten stehen Gespräche im Mittelpunkt der Behandlung. Medikamente und Psychotherapie können auch zusammen eingesetzt werden.

## Was wird hier gemacht?

Gemeinsam kann man über Probleme sprechen und nach Lösungen suchen. Psychiater und Psychotherapeuten haben – genau wie andere Fachärzte – spezielle Behandlungsmethoden, um die Probleme zu lösen. Eine Psychotherapie zu machen, bedeutet nicht, dass man „verrückt“ ist. Viele Menschen haben seelische Probleme.

## Wann gehe ich zur Psychiaterin / zum Psychiater oder zur Psychotherapie?

Wenn Sie zum Beispiel mehrere Wochen lang sehr ängstlich oder traurig sind, ist es gut, ein erstes Gespräch zu vereinbaren.

Wie oft Sie zu einer Psychiaterin oder einem Psychotherapeuten gehen, kann man am besten mit der Ärztin/dem Arzt oder der Therapeutin/dem Therapeuten entscheiden. Dies kann sich auch im Laufe der Zeit auch ändern.

## Brauche ich eine Überweisung?

Nein, nicht unbedingt. Die Hausärztin oder der Hausarzt kann Ihnen eine Überweisung geben. Sie können sich aber auch selbst eine Praxis suchen und einen Termin vereinbaren. Oft gibt es längere Wartezeiten.

In der Sprechstunde kann man die ersten Fragen klären: Was habe ich genau? Kann mir eine Behandlung helfen? Wie sieht die Behandlung aus?

Mit einer Überweisung und Empfehlung aus der Hausarztpraxis sind die Chancen manchmal größer, einen Therapieplatz zu bekommen. Meist gibt es vier Probestunden, in denen man sich kennenlernen kann, bevor Sie sich entscheiden, ob es passt.



## Was kann ich fragen?

- Ich fühle mich nicht gut, ich kann nicht schlafen, meine Gedanken kreisen um dieselben Sachen. Woher kommt das?
- Ich kann meinen Beruf und meinen Alltag nicht mehr richtig bewältigen. Was kann ich tun?
- Ich mache mir große Sorgen und habe Angst. Was kann ich tun?
- Wie kann ich am besten mit meinen Problemen umgehen?
- Wie gehen andere Menschen mit denselben Problemen um?
- Wie kann ich meine Familie überzeugen, mir zu helfen?

## Was kann ich berichten?

- Der Zucker macht mit mir was er will. Das belastet mich sehr.
- Ich habe Angst vor den Folgen des Diabetes.
- Ich habe Probleme beim Sex und mit der Erektion. Das belastet mich.
- Ich bin angespannt, gestresst oder sehr häufig traurig.
- Ich kann nicht mehr gut arbeiten.
- Ich habe kein Interesse mehr an meinen Hobbies oder ich esse nicht mehr richtig.
- Ich wache morgens auf und grübele, abends fühle ich mich besser.
- Der Diabetes bestimmt mein Leben, das ärgert mich, ich halte das nicht aus.

# Schmerztherapeutin / Schmerztherapeut



## Wer ist das?

Wenn der Diabetes die Nerven schädigt, können starke Schmerzen vor allem an den Beinen auftreten.

Ein Schmerztherapeut oder –therapeutin ist darauf spezialisiert, die starken andauernden Schmerzen zu behandeln.

Er kombiniert dabei verschiedene Methoden und unterstützt Sie auch psychologisch.

## Was wird hier gemacht?

Andauernde (chronische) Nervenschmerzen können mit verschiedenen Methoden behandelt werden. Bei stärkeren Schmerzen werden meist besondere Medikamente verschrieben.

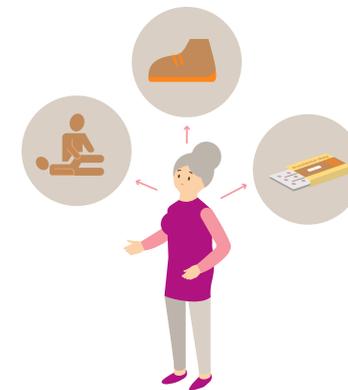
Wenn die Schmerzen nicht ganz weggehen, kann eine Gesprächstherapie dabei helfen, mit den Schmerzen besser zurecht zu kommen.

Auch Krankengymnastik oder gute orthopädische Schuhe können bei Nervenschmerzen an den Beinen sinnvoll sein.

Man braucht aber Geduld. Oft dauert es mehrere Wochen, bis man mit den Schmerzen besser zurecht kommt.

## Wann gehe ich zur Schmerztherapeutin/zum Schmerztherapeuten?

Wenn Sie quälende Schmerzen haben, für die Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt keine Lösung hat. Meist sind die Schmerzen vor allem an Füßen und Zehen, manchmal auch an den Fingern.



## Brauche ich eine Überweisung?

Ja. Sie bekommen eine Überweisung von Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt oder der Diabetologin/ dem Diabetologen.

## Was kann ich fragen?

- Welche Medikamente helfen mir gegen die Schmerzen?
- Welche Nebenwirkungen haben die Medikamente?
- Wie kann ich besser schlafen?
- Wie kann ich mich ablenken?
- Was kann ich noch ausprobieren?

## Was kann ich berichten?

- Ich habe vor allem nachts Schmerzen an den Beinen oder an den Armen, am stärksten an den Zehen oder an den Fingern.
- Die Schmerzen sind brennend, reißend, stechend, bohrend oder dumpf.
- Die Schmerzen werden besser, wenn ich mich bewege.
- Ich spüre Kribbeln und „Ameisenlaufen“ oder habe ein taubes Gefühl an den Zehen oder Fingern.
- Ich habe oft Wadenkrämpfe, meine Beine fühlen sich schwach an, mein Gang ist unsicher.
- Ich kann kaum schlafen wegen der Schmerzen.
- Ich fühle mich deprimiert, die Schmerzen lassen mich nicht zur Ruhe kommen.

# Zahnärztin / Zahnarzt



## Wer ist das?

Die Zahnärztin oder der Zahnarzt behandelt die Zähne und das Zahnfleisch. Sie kontrollieren und erkennen Schäden an den Zähnen, Entzündungen und andere Probleme im Mund.

Die Behandlung und Kontrolle durch die Zahnarztpraxis ist bei Diabetes wichtig:

Karies sowie Zahnfleisch- und Zahnbettentzündung (Parodontitis) kommen bei Menschen mit Diabetes häufiger vor.

## Was wird hier gemacht?

Die Zahnärztin oder der Zahnarzt kontrollieren die Zähne und das Zahnfleisch. Wenn Schäden oder Entzündungen gefunden werden, schlagen sie eine Behandlung vor.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Zahnsteinentfernung
- Reinigung von Zahnfleischtaschen
- Behandlung von Entzündungen mit Medikamenten
- Zahnfüllung
- Zahnersatz.

## Wann gehe ich zur Zahnärztin / Zahnarzt?

Bei Diabetes ist es wichtig, auch ohne Beschwerden regelmäßig zur Kontrolle zu gehen. Mindestens einmal, besser zwei Mal im Jahr.

## Brauche ich eine Überweisung?

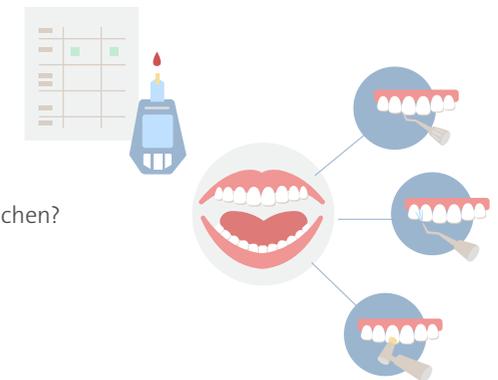
Nein, nicht unbedingt. Ihre Hausärztin oder Ihr Diabetologe kann Sie aber erinnern und mit einer Überweisung in die Zahnarztpraxis schicken.

Nicht alle Untersuchungen oder Behandlungen in der Zahnarztpraxis werden von den Krankenkassen übernommen.

Sie bekommen von der Praxis eine Kostenschätzung („Heil- und Kostenplan“). Und Ihre Krankenkasse sagt Ihnen dann, welchen Anteil Sie selbst zahlen müssen.

## Was kann ich fragen?

- Was kann ich gegen Zahnstein tun?
- Habe ich eine Zahnfleisch-Entzündung?
- Was kann ich selbst zur Vorbeugung machen?
- Wie putze ich die Zähne richtig?



## Was kann ich berichten?

- Ich habe Zahnschmerzen.
- Mein Zahnfleisch blutet oft.
- Ich habe Mundgeruch.
- Das Zahnfleisch ist geschwollen.
- Die Zähne reagieren empfindlich auf Kälte.
- Der Blutzucker der letzten Wochen lag bei diesem Wert ... (HbA1c-Wert).

# Krankenhaus



## Wer ist das?

Krankenhäuser haben vor allem zwei Aufgaben. Sie haben oft Spezialisten, die sich mit bestimmten Operationen und Behandlungen besonders gut auskennen. Viele Krankenhäuser haben zusätzlich noch eine Notfall-Ambulanz, in die man gehen kann, wenn Arztpraxen geschlossen sind.

## Was wird hier gemacht?

Was im Krankenhaus gemacht wird, bespricht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit Ihnen. Manchmal sind auch bei Menschen mit Diabetes Operationen sinnvoll, die nichts mit der Zuckerkrankheit zu tun haben. Dann wird vor der Operation zum Beispiel besprochen, wie die Diabetes-Medikamente eingenommen werden sollen.

Bei Diabetes kann man einen schlecht eingestellten Blutzucker in der Klinik neu einstellen lassen.

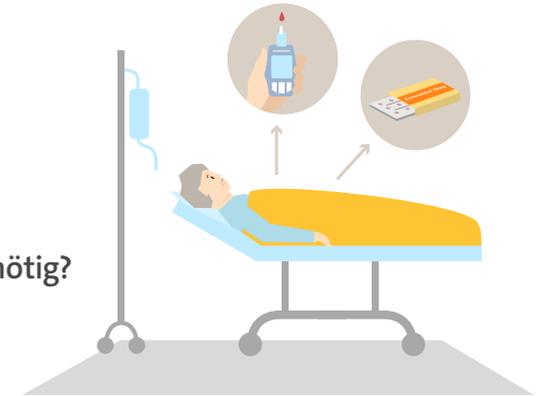
Idealerweise sollte das Krankenhaus Erfahrung haben mit der Behandlung von Menschen mit Diabetes. Dies können Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

## Wann wird ein Krankenhausaufenthalt nötig?

Ein Krankenhausaufenthalt kann geplant nötig sein wegen einer anderen Erkrankung.

Er kann auch ungeplant wegen eines Notfalls erforderlich sein.

Ein akutes Problem wegen des Diabetes kann zum Beispiel auftreten, wenn der Blutzucker sehr stark entgleist ist, das heißt viel zu hoch oder zu niedrig ist.



## Brauche ich eine Überweisung?

Bei geplanten Eingriffen ja. In Notfällen nicht.

## Was kann ich fragen?

- Soll ich meine Tabletten oder das Insulin wie gewohnt nehmen?
- Wann genau nehme ich das letzte Mal die Tabletten oder das Insulin?
- Brauche ich weniger Medikamente, weil ich mich nicht so viel bewege?
- Was mache ich am Tag der OP?
- Soll ich öfter den Blutzucker messen?
- Wie beeinflusst das Krankenhaussessen den Blutzucker?
- Kann ich meine gewohnten Lebensmittel essen, wenn ich unterzuckere?

## Was kann ich berichten?

- Ich nehme noch andere Medikamente zusätzlich.
- Ich habe Probleme mit zu hohem Blutzucker.
- Ich habe öfter Unterzuckerungen.

# Reha-Klinik oder Kur



## Wer ist das?

Eine Kur bei Diabetes findet meist in einer spezialisierten Klinik statt. Sie kann aber auch ambulant erfolgen. Dann kann man abends nach Hause fahren.

Sie dauert mindestens drei Wochen. Das Besondere ist, dass viele Fachleute zusammenarbeiten: Ärzte, Pflegerinnen, Psychologen, Physiotherapeuten, Diabetesberaterinnen, Ernährungsberater und noch andere Spezialisten.

So können gleichzeitig verschiedene Probleme angegangen werden.

## Was wird hier gemacht?

Während einer Reha können Lösungen für größere Probleme gefunden werden. Es gibt eine längere Beratung, für die während normaler Untersuchungen und Kontrollen keine Zeit ist. Vor allem die Blutzucker-Einstellung, eine bessere Ernährung und mehr Bewegung sind Thema.

## Wann kommt eine Reha in Frage?

Wenn man abnehmen sollte, Unterstützung bei der Umstellung auf eine Insulinpumpe braucht oder einen zu hohen Blutdruck gut einstellen will, ist eine Reha gut geeignet.

Auch berufliche Problemen durch den Diabetes können so geklärt oder großer psychischer Stress und eine Depression behandelt werden.

## Brauche ich eine Überweisung?

Für eine Reha wird ein Antrag bei der Krankenkasse oder der Rentenversicherung gestellt. Der Antrag wird von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder dem Diabetologen oder der Diabetologin mit Ihnen zusammen vorbereitet.

Sie haben mindestens alle vier Jahre Anspruch auf eine Reha. Eine geeignete Reha-Klinik können Sie zusammen mit Ihren Ärzten aussuchen.

Waren Sie wegen akuter Probleme im Krankenhaus, können Sie direkt nach der Entlassung einen Antrag auf eine Reha als Anschlussbehandlung stellen. Ein akutes Problem ist zum Beispiel, wenn der Blutzucker entgleist ist, das heißt viel zu hoch war oder Sie hatten eine starke Unterzuckerung.



## Was kann ich fragen?

- Würde mir eine Reha guttun?
- Mein Blutzucker schwankt sehr stark, was kann ich tun?
- Meine Blutfettwerte sind zu hoch, was kann ich machen?
- Ich habe wenig Zeit zum Kochen. Wie kann ich mich im Alltag gesund ernähren?

## Was kann ich berichten?

- Ich habe Übergewicht und möchte abnehmen.
- Mein Blutdruck ist oft erhöht.
- Ich weiß wenig über Diabetes und möchte mehr lernen.
- Ich mache wenig Sport und brauche Unterstützung, um mich mehr zu bewegen im Alltag.
- Ich rauche und möchte gerne aufhören.
- Ich bin deprimiert und habe großen Stress, der mich im Alltag belastet.



## Selbsthilfegruppe / Patientenorganisation

### Wer ist das?

In Selbsthilfegruppen für Diabetes treffen sich Menschen mit Diabetes und tauschen sich zu vielen Themen aus. Es gibt auch Gruppen gemeinsam mit Angehörigen oder auch Gruppen nur für Angehörige.

Im Mittelpunkt steht, wie es einem mit dem Diabetes geht und welche Erfahrungen Andere mit Praxen, Kliniken, Untersuchungen und Behandlungen gemacht haben. Auch Tipps und Lösungen für praktische Probleme im Alltag werden besprochen. Der Austausch kann viel Mut machen und den eigenen Umgang mit Diabetes bestärken.

In den Gruppen treffen sich Frauen und Männer jeden Alters. An manchen Orten gibt es auch Gruppen nur für Jugendliche mit Diabetes.

Neben dem Austausch und dem Kontakt im persönlichen Gespräch gibt es auch viele Angebote im Internet: Webseiten, Blogs, Facebook-Gruppen und Online-Foren.

Es ist wichtig daran zu denken, dass die Erfahrungen und Empfehlungen von interessierten und betroffenen Laien stammen und nicht das Gespräch mit Fachleuten ersetzen können. Aber es werden auch Dinge besprochen, die Betroffene aus eigener Erfahrung besser kennen: Wie man mit Diabetes im Alltag zurechtkommt oder welche weiteren Hilfsangebote es noch gibt.

### Was wird hier gemacht?

Der Austausch über die Erkrankung und das Leben mit Diabetes stehen im Mittelpunkt. Man kann bei Treffen und Veranstaltungen von sich erzählen, hört Erfahrungen von anderen Menschen in einer ähnlichen Situation und merkt, dass man nicht allein ist. Zusätzlich bieten viele Gruppen auch Informationen im Internet, Infobroschüren und Vorträge an. Es werden auch Ausflüge oder gemeinsame Sportkurse organisiert. Und die Gruppen bieten auch eine Beratung zu sozialrechtlichen Fragen an, zum Beispiel Tipps zum Beruf, zum Antrag auf einen Behindertenausweis oder zur Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

In Selbsthilfegruppen kann man sich auch über weitere Unterstützung austauschen, zum Beispiel durch Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter. Manche Gruppen schließen sich auch zu Organisationen zusammen und sprechen in der Gesundheitspolitik mit, um die Situation von Menschen mit Diabetes allgemein zu verbessern.

### Wann gehe ich zur Selbsthilfe?

Wenn ich mich mit anderen Menschen mit Diabetes austauschen will und praktische Tipps brauche. Ich kann zur Selbsthilfe gehen, wenn ich selbst Diabetes habe, als Angehöriger oder wenn ich mich für Diabetes interessiere.



Wichtig ist darauf zu achten, ob die Selbsthilfegruppe unabhängig ist und nur die Interessen ihrer Mitglieder vertritt und nicht die von Firmen und anderen Sponsoren. Man kann zum Beispiel auf der Website unter „Impressum“ oder „Kontakt“ oder „Wir über uns“ nachschauen, wer die Seite betreibt. Eine weitere Möglichkeit ist, auf der Webseite der Gruppe nachzuschauen oder direkt nachzufragen, wie sich die Gruppe finanziert.



# Selbsthilfegruppe / Patientenorganisation

## Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

1. Man kann bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle) nach einer Selbsthilfegruppe suchen (online unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de) oder telefonisch 030 / 31 01 89 60).
2. Selbsthilfekontaktstellen (online bei der NAKOS) vermitteln Adressen für Angebote in Ihrer Nähe.
3. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann Ihnen einen Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe in der Nähe geben.
4. Das Gesundheitsamt oder
5. die Krankenkasse sind weitere Adressen, an die man sich wenden kann.
6. Man kann einfach im Internet suchen und in die Suchmaschine eingeben:
  - 🔍 Selbsthilfe
  - 🔍 Diabetes
  - 🔍 Name eigene Stadt/Bundesland

## Brauche ich eine Überweisung?

Nein. Nehmen Sie einfach Kontakt auf. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist meist kostenlos.

Es kann jedoch sein, dass manchmal für die Raummiete von den Teilnehmenden ein geringer Betrag pro Treffen eingesammelt wird. Dieser Betrag ist oft freiwillig. Manche Gruppen sind auch als Verein organisiert. Dann können Mitgliedsbeiträge erforderlich sein.

## Was kann ich fragen?

- Wie geht es euch mit dem Diabetes?
- Wie habt ihr schwere Tage überstanden?
- Wie geht ihr mit den Beschwerden um?
- Wie schafft ihr es, die Behandlung im Alltag unter zu bekommen?
- Habt ihr Probleme bei der Behandlung?
- Wie klappt es mit dem Diabetes im Beruf?
- Welche Ernährung ist gut? Schafft ihr es abzunehmen? Wie ist es mit Sport?
- Ich mache mir Sorgen darüber, dass ich Diabetes habe. Wie geht es euch damit?
- Welche Kosten werden von den Krankenkassen übernommen?
- Welche weiteren Möglichkeiten der Unterstützung nutzt ihr?
- Welche Erfahrungen habt ihr mit Schulungen?
- Welche Erfahrungen habt ihr mit Behörden gemacht? Worauf sollte ich achten?



## Was kann ich berichten?

- Ich kann erzählen, wie ich die Diagnose erlebt habe und wie es mir gerade mit der Erkrankung geht.
- Ich kann davon erzählen, wie meine Partnerin oder mein Partner und ich schwere Tage bewältigt haben.
- Ich frage nach Tipps zum Spritzen von Insulin
- Ich kann erklären, wie ich Ernährung, Sport und Medikamente kombiniere, damit es mir im Alltag gut geht.
- Ich kann erzählen, welche Erfahrungen ich mit Fachärzten, Behörden oder Beratungsstellen gemacht habe.
- Ich kann Informationen geben zu Anträgen und zum Kontakt zu Krankenkassen.

# DMP (Disease-Management-Programm)

## Was ist ein DMP?

DMP ist die Abkürzung für „Disease-Management-Programm“. Das bedeutet auf Englisch ein Programm zur Versorgung von Menschen mit einer Krankheit.

Das DMP wird oft „**Chronikerprogramm**“ genannt. Manche Kassen nennen es auch „**Curaplan**“. In diesem Programm gibt es festgelegte Termine bei Ärzten und anderen Stellen. Bei diesen Terminen finden alle wichtigen Untersuchungen und Behandlungen statt. Zum Programm gehören auch Gespräche und Schulungen, damit man mit der eigenen Erkrankung gut umgehen kann und viel darüber weiß.

## Was wird genau gemacht?

Die Hausärztin oder der Hausarzt meldet Sie beim DMP-Programm Ihrer Krankenkasse an. Ihr Arzt oder Ärztin geht eine Checkliste durch: Es gibt festgelegte Untersuchungen und Kontrollen, regelmäßige Gespräche und Schulungen. Man wird von der Hausärztin oder dem Hausarzt bei Bedarf an verschiedene Fachärzte und Stellen überwiesen.

## Warum gibt es die DMPs?

DMPs sollen die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Fachleuten verbessern. Dies soll gewährleisten, dass die einzelnen Behandlungsschritte gut aufeinander abgestimmt sind und zum Beispiel unnötige Doppeluntersuchungen vermieden werden.

Es werden alle wichtigen Kontrollen und Behandlungen gemacht, damit nichts übersehen wird. So bekommt man eine gute Behandlung nach dem Stand der Wissenschaft. Menschen mit einer bestimmten Erkrankung sollen alles Wichtige über ihre Krankheit wissen, damit es ihnen so gut wie möglich geht.

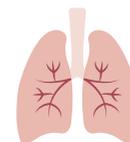
## Bei welchen Krankheiten gibt es DMPs?

Ein DMP gibt es für bestimmte chronische Erkrankungen, dazu gehört auch Diabetes. Chronisch bedeutet, dass eine Erkrankung lange dauert oder bleibt.

Die Programme gibt es für diese Erkrankungen:



Diabetes Typ 1  
und Typ 2



Asthma



COPD (eine  
Lungen-  
erkrankung)



Brustkrebs



Verengte Herz-  
kranzgefäße  
(KHK)

## Warum ist es gut mitzumachen?

- Man wird nach dem Stand der Wissenschaft behandelt.
- Es wird nichts Wichtiges vergessen.
- Probleme werden früher erkannt und die richtigen Spezialisten gefragt.
- Alle Ergebnisse der verschiedenen Fachleute werden zum Hausarzt oder zur Hausärztin geschickt.
- Man lernt noch mehr über die eigene Krankheit und kann auch Fragen stellen.
- Im besten Fall vermeidet man weitere Erkrankungen und bleibt gesünder als ohne das Programm.

## Wer übernimmt die Kosten?

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten die Programme an. Die Krankenkassen übernehmen auch die Kosten.

In einem solchen Programm sind Untersuchungen und Gespräche fest eingeplant, damit möglichst nichts übersehen wird und die Behandlung so gut wie möglich ist.



[gesundheitsinformation.de](http://gesundheitsinformation.de) ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit  
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Im Mediapark 8  
D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: [gi-kontakt@iqwig.de](mailto:gi-kontakt@iqwig.de)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

Stand: Oktober 2022