

**ICH BIN
DIABETIKER.
UND JETZT
?**

INFORMATION ●

BERATUNG ●

UNTERSTÜTZUNG ●

.....

Die Diagnose ist da: Ich bin Diabetiker.
Aber was heisst das genau?
Was kann ich tun um mir selbst zu helfen?

Dieser kleine Ratgeber soll Ihnen einige Grundinformation
geben und in den ersten Schritten nach der Diagnose
dieser chronischen Krankheit zur Seite stehen.

diabètevaud

.....

DIABETIKER SEIN, WAS SOLL DAS HEISSEN?

Als Diabetiker ist Ihr Körper nicht mehr dazu in der Lage, den Zucker den Sie in Form von Nahrung und Getränken zu sich nehmen in Energie umzuwandeln, da ihm das dazu nötige Hormon, das Insulin, nicht mehr in genügender Menge vom Pankreas produziert wird oder nicht gleich effizient wirkt. Dies führt zu einem Zuckerüberschuss im Blut (Hyperglykämie). Man unterscheidet hauptsächlich zwischen 2 Arten von Diabetes:

DIABETES TYP 1

Der Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, die zur Folge hat, dass nicht genügend Insulin produziert wird. Meistens wird dies bereits im Kindesalter festgestellt. Einer von zehn Diabetiker ist vom Typ 1 betroffen.

DIABETES TYP 2

90% der Diabetiker leiden an Diabetes Typ 2. Anders als beim Typ 1 wird hier das Insulin zwar produziert, aber nicht genügend oder der Körper kann es nicht mehr wirksam verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln. Die Entwicklung vom Typ-2-Diabetes hängt stark vom Lebensstil ab; er wird insbesondere begünstigt durch Übergewicht und Sesshaftigkeit, aber auch durch gewisse Erbfaktoren.

Oft machen sich die Symptome erst spät bemerkbar; Deshalb ist es wichtig, sich seinen Risiken frühzeitig bewusst zu sein (<http://www.diabetevaud.ch/testez-votre-risque/>) und wenn nötig einen Test zu machen.

GESTATIONS-DIABETES

10-15% der schwangeren Frauen entwickeln einen sogenannten Gestationsdiabetes oder auch Schwangerschaftsdiabetes genannt, der zwar nach der Geburt wieder verschwindet, jedoch für die betroffene Frau die Wahrscheinlichkeit erhöht, später einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln.

● INFORMATION

SYMPTOME EINES DEKOMPENSIERTEN DIABETES



Erhöhte
Urinausscheidung



Gewichts-
verlust



Durst



Energiemangel

WARUM MUSS ICH MICH AB SOFORT UM MEINEN DIABETES KÜMMERN?

Ein zu hoher Blutzuckerspiegel hindert den Körper daran, gut zu funktionieren, und kann mit der Zeit zu einer schweren Belastung für die Arterien führen. Dies wiederum führt zu diversen Organschäden (Herz, Gehirn, Augen, Nerven, Nieren). Diese Komplikationen sind keine Kleinigkeiten, deshalb ist es wichtig, rechtzeitig zu handeln und seine Gesundheit in die Hand zu nehmen.

Ein gut-balancierter Blutzuckerspiegel

- Verbessert Ihr Leben im Alltag mit der Krankheit: Die Anfangssymptome gehen zurück, dazu gehören Müdigkeit, Durst, erhöhte Urinausscheidung, wiederholte oder hartnäckige Infektionen wie auch neblige Sicht.
 - Vermindert stark das Risiko eine der folgenden Komplikation zu erleiden: Herzinfarkt, Hirnschlag, Sichtverlust, Amputation, Nierenschaden.
-

OFT GESTELLTE FRAGEN BEI EINER NEUEN DIAGNOSE

Ist Diabetes heilbar?

Nein, Diabetes ist eine chronische Krankheit, die zurzeit leider nicht geheilt werden kann. Im Falle einer Typ-2 Diagnose kann jedoch eine Lebensstiländerung (Bewegung, ausgewogene Ernährung, Abstinenz beim Rauchen) dazu führen, dass man nur wenig bis zu keine Medikamente zu sich nehmen muss.

Kann ich lange mit Diabetes leben?

Ja, mit Diabetes kann man lange leben. Nichtsdestotrotz, im Vergleich zu einer Person ohne Diabetes, ist man einem erhöhten Risiko ausgesetzt eine Komplikation zu erleiden, welche lebenswichtige Organe wie Herz, Hirn und Niere betrifft. Daher ist es wichtig, eine regelmässige Überwachung zu befolgen und gewisse Gewohnheiten einzuschränken.

Was darf ich essen?

Unser erster Ratschlag an Sie ist alle Lebensmittel, die Sie bis jetzt auch zu sich genommen haben, in angemessener Menge weiterhin zu essen. Lassen Sie keine Mahlzeit aus, vermindern Sie den Konsum von Fett (insbesondere Fette tierischen Ursprungs) und vor Allem auch sehr zuckerhaltige Lebensmittel. Dazu gehören auch Getränke; ersetzen Sie Softgetränke mit Wasser. Wir möchten Sie auch darauf hinweisen, dass die Begriffe «Kohlenhydrate» und «Zucker» die gleiche Bedeutung haben. Ernährungsberater können Ihnen einen individuellen Ernährungsplan zusammenstellen, der auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist.

Kann ich mit Diabetes normal leben?

Man kann sehr gut mit Diabetes leben und die damit verbundenen Komplikationen vermeiden, wenn man sich bereits zu Beginn der Diagnose mit der Krankheit befasst und sie adäquat überwacht. Die Behandlung liegt zu einem grossen Teil in Ihren Händen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut informiert sind und sich selbst und Ihren Gesundheitszustand überwachen. Allgemeinmediziner, Spezialisten der Diabetologie, spezialisierte Krankenpfleger und Ernährungsberater stehen Ihnen bei anfälligen Fragen bezüglich der aufkommenden Veränderungen unterstützend zur Seite.

Muss ich mir Insulin spritzen?

Für den Typ-1-Diabetes ist die einzige Behandlungsmöglichkeit das Insulin. Der Diabetes Typ 2 muss nicht unbedingt mit Insulin behandelt werden, aber in gewissen Fällen muss darauf zurückgegriffen werden. Das Insulin muss durch eine Injektion verabreicht werden, da es nach einer oralen Einnahme vom Magen zerstört würde. Das aktuelle Injektionsmaterial erlaubt eine einfache, quasi schmerzfreie Spritze.

● INFORMATION

RÜCKZAHLUNG DER LEISTUNGEN

Die medizinische Betreuung von Diabetes ist in der Schweiz sehr guter Qualität. Die meisten Leistungen sind in der Krankenkasse inbegriffen und erstattet, wie: **Die Sprechstunden** beim Hausarzt oder Spezialisten, die Krankenpfleger der Diabetologie, Ernährungsberater. **Ausnahme:** die Fusspflege, die von Podologen gemacht wird ist zurzeit nur von manchen Zusatzkrankenkassen erstattet. Die Fachkrankenpfleger können aber Grundpflege leisten, die von der LAMal erstattet wird. Diese Leistungen werden unter anderem von Fachleuten von diabètevaud erbracht.

Medikamente und Material: Medikamente, das Kontroll- und Injektionsmaterial werden von der Grundkrankenkasse übernommen.

Es ist wichtig zu wissen, dass unser Krankenkassensystem dem Patienten direkt einen Teil der Kosten zurechnet (Franchise und Anteile), auch bei chronisch Kranken wie Diabetiker.

BEKOMMEN SIE DIE HILFE, DIE SIE BENÖTIGEN

Was aus menschlicher und finanzieller Sicht am meisten kostet sind die Komplikationen. Seinen Diabetes gut in den Griff zu bekommen ist also eine gute Investition, aber dies kostet Geld! Es ist deshalb nicht selten, dass Diabetes **finanzielle Schwierigkeiten** mit sich bringt.

Zu diesem Thema: eine bezahlte Arbeit zu haben ist nicht inkompatibel mit finanzieller Hilfe, wenn der Lohn nicht mehr reicht!

Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt oder seiner Assistentin darüber zu sprechen. Sie werden Sie zu den passenden Diensten Ihrer Region hinweisen. Informationen und Hilfe erhalten Sie bei ihrem regionalen Sozialzentrum (oder dem Sozialzentrum in Lausanne): www.vd.ch/themes/social/prestations-assurances-et-soutien/revenu-dinsertion/a-qui-sadresser/

Informationen über die Leistungen, auf denen Sie Anrecht haben, bekommen Sie im **online-Guide:** www.diabetevaud.ch/prestation-des-assurances-sociales/diabetevaud antwortet gerne auf ihre Frage bezüglich der Krankenkasse und kann Sie zu jeder Frage hinweisen.

DIABETES IM INTERNET

Heutzutage haben 90% des Schweizer Haushalte Internetzugang und viele von Ihnen suchen bestimmt Informationen über Diabetes im Internet.

Die Website [diabetevaud](http://diabetevaud.ch) enthält zuverlässige und aktuelle Informationen die von Ärzten und Professionellen aus dem Gesundheitswesen überprüft werden. Es gibt auch nützliche Links die helfen, Diabetes zu verstehen und Leistungen im Kanton Waadt zu finden, die Sie gebrauchen könnten. www.diabetevaud.ch
diabetevaud hat auch eine Facebookseite, damit Diabetiker ein Netzwerk und Treffpunkt haben, um diskutieren zu können. Diese erlaubt Ihnen, über den Verband und die kantonalen Neuigkeiten informiert zu bleiben (Kurse, Events, neue Leistungen): www.facebook.com/diabete.vaud

GLYKÄMIE UND GLYKOHÄMOGLOBIN, WAS IST DER UNTERSCHIED

Die Glykämie ist der Zuckergehalt im Blut, der sogenannte Blutzucker. Die kapilläre Glykämie wird durch einen kleinen Stich am Finger gemessen. Sie wird in Millimol Zucker pro Liter Blut (mml/l) gemessen.

Glykohämoglobin (HbA1c) ist der Anteil an Hämoglobin auf dem sich Glucose gebunden hat. Eine im Labor analysierte Blutabnahme ist nötig, um es zu messen. Es entspricht dem Mittelwert Ihrer Glykämien der 3 letzten Monate. Sie gibt also einen Hinweis über das Gleichgewicht Ihres Diabetes der letzten drei Monate.

.....

WIE BEKOMME ICH MEINEN DIABETES IN DEN GRIFF?

Diabetes behandelt man nicht wie eine Grippe; es ist eine langzeitige Krankheit, die Sie in ihrem Alltag einbeziehen müssen. Sie sind der Verantwortliche ihrer Lebensweise, aber Sie sind nicht allein und viele Hilfsmittel stehen Ihnen zur Verfügung, um Sie zu unterstützen!

.....

DIE BEZIEHUNG UND DEN DIALOG MIT DEM ARZT BEGÜNSTIGEN

- Regelmässig den Arzt besuchen
- Die Sprechstunde vorbereiten, indem man Fragen aufschreibt
- Sich trauen, den Arzt Fragen zu stellen

WOFÜR ICH VERANTWORTLICH BIN?

- **Die Krankheit kennenlernen:** was muss ich beobachten (Glykämie, Füsse, usw.), wann, was sind die Anzeichen die der Körper mir sendet, wie muss ich reagieren, usw.
- **Eine gesunde und ausgeglichene Ernährung bevorzugen:** selbst wenn es am Anfang Anpassung braucht, ausgeglichen zu essen und auf den Zucker und das Fett achtzugeben heisst nicht, auf alles zu verzichten. Im Gegenteil: es ist wichtig, von allem zu essen und dabei Spass zu haben.
- **Eine regelmässige sportliche Aktivität treiben:** einfach seine Gewohnheiten ändern (Treppen steigen, laufen anstatt den Bus zu nehmen, usw.) oder eine intensivere Aktivität treiben, allein oder mit einer Gruppe (Kurse, usw.), es gibt viele Möglichkeiten, sich mehr und regelmässiger zu bewegen.
- **Die pharmazeutische Behandlung befolgen, wie sie verschrieben wurde.**

ZU WELCHEN VERSORGUNGEN ICH ZUGANG HABE

BEI MEINEM ARZT

Mindestens zwei bis vier Termine im Jahr, um zu wissen wie es Ihnen geht und wie Sie mit der Krankheit umgehen, und wenn nötig, um Ihre Medikamente anzupassen.

- Zwei bis vier mal im Jahr wird Ihr durchschnittlicher Blutzucker mit Hilfe des **Glykohämoglobins (HbA1c)** gemessen.
- Mindestens ein Mal im Jahr werden Ihre Füsse sorgfältig untersucht. Sie bekommen auch eine gründliche Augenuntersuchung und Messungen des Blutdrucks, des Cholesterinwerts und der Nierenfunktion. Je nach dem wie schwer die Krankheit und ihre Risikofaktoren sind, kann es öfters Kontrollen benötigen.

BEI WEITERE MEDIZINISCHE FACHLEUTE

Ihr Arzt kann Ihnen Unterstützung von spezialisierten Fachleuten verschreiben, damit Sie tägliche aktiv ihr Leben gestalten.

- **Die Krankheit kennen lernen:** private Sprechstunden mit einem/er Krankenpfleger/in in Diabetologie oder Gruppenunterrichte.
- **Meine Ernährung gut im Griff haben:** Sprechstunden bei einem/er Ernährungsberater/in.
- **Sich regelmässig bewegen:** zum Beispiel bei den DIAfit-Kurse, gestaltet für Diabetiker Typ 2 unter www.diafit.ch
- **Lernen mit den Krankheit im Alltag umzugehen:** EVIVO Kurse www.evivo.ch

GUT ZU WISSEN

Um Komplikationen zu verhindern, ist es wichtig eine gute Einstellung des Diabetes zu haben. In der Regel ist ein Diabetes gut eingestellten, wenn das Glykohämoglobin gleich oder kleiner als 7% ist (in manchen Fälle befindet sich den Grenzwert bei 8%). Wenn sich der Wert mehrmals höher befindet, kann es ein Zeichen sein, dass die Behandlung nicht mehr zur heutigen Situation geeignet ist und dass es Anpassungen braucht.

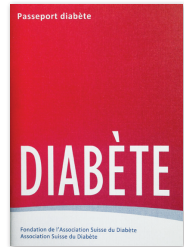
● **UNTERSTÜTZUNG**

EMPFOHLEN: DER DIABETES PASS

Der Diabetes Pass ist ein Heft in dem medizinische Daten des Patienten stehen. Es hilft bei der Koordination und Organisation der Behandlungen und der Versorgungen, die Sie benötigen als Diabetiker. Somit wird auch die Entwicklung Ihrer Gesundheit überwacht.

Dank dem Diabetes Pass haben Sie auch immer alle notwendige Information, die Ihr Arzt bei der Sprechstunde braucht. Das kann auch sehr nützlich sein, wenn sie eine dringende Behandlung brauchen, zum Beispiel wenn Sie im Ausland sind.

Sie können kostenlos Ihr Diabetes Pass per Telefon an die Nummer 021 657 19 20 oder auf Internet unter info@diabetevaud.ch



.....

DIABETES IM KANTON WAADT

Diabetiker im Waadtland bilden etwa 6% der Bevölkerung über fünfzehn Jahren: das sind 40000 Personen oder das Äquivalent der zweiten grössten Stadt des Kanton, vor Yverdon-les-Bains.

Diese Zahl wächst immer mehr, wegen der Veränderungen des Lebensstils (Sesshaftigkeit und ungesunde Ernährung) und der demographischen Alterung. Jedes Jahr werden etwa 4000 Personen mit Diabetes-Typ 2 im Kanton Waadtland diagnostiziert. Sie sind nicht alleine!

.....

DIABÈTEVAUD: DIE DIABETES PATIENTENVEREINIGUNG IM KANTON WAADTLAND

Mitglied werden ist eine gute Möglichkeit informiert zu bleiben und um mit anderen Diabetiker auszutauschen. So wird auch die Stimme der Patienten vertreten und anerkannt, als zentraler Akteur des Gesundheitssystems.

WELCHE VORTEILE HABEN MITGLIEDER?

- Jährliche Sprechstunde mit einem/er Fachkrankenpfleger/in (ausgenommen die Fusspflege)
- Kostenlose juristische Beratung
- Angebot von Kursen und Konferenzen (Ernährung, therapeutische Erziehung, Neuigkeiten,..)
- Gruppendiskussionen (Kaffeeaustausch), psychologische Unterstützung, Expertpatienten
- Freizeitaktivitäten und sportliche Betätigungen mit andere Diabetiker (für Kinder und Erwachsene)
- Verteidigung und Vertretung der Stimme der Diabetiker
- Information und Prävention
- d-journal, die Schweizer Zeitschrift des Diabetes
- Internetseite und Facebook

UM BEI DIABÈTEVAUD MITGLIED ZU WERDEN

(Mitgliedbeitrag: 70.-/Jahr)

Schreiben Sie sich direkt auf unsere Internetseite ein unter www.diabetevaud.ch oder füllen Sie das beigefügte Formular aus, und schicken Sie es uns.



WERDEN SIE MITGLIEDER VON DIABÈTEVAUD

Sie müssen nur den Beitrittsantrag ausfüllen und ihn per Post schicken an:

diabètevaud

Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne

Sie können sich auch online auf unsere Internetseite www.diabetevaud.ch einschreiben, Rubrik «Qui sommes-nous?» und unter «Devenir membre»

BEITRITTSANTRAG

Titel (Herr/Frau)

Name

Vorname

Geburtsdatum (tt.mm.jjjj)

Strasse

Postleitzahl / Ort

E-mail Adresse

Telefon

Diabetes Typ 1 Diabetes Typ 2 Schwangerschaftsdiabetes

Woher kennen Sie diabètevaud?

Orts

Datum

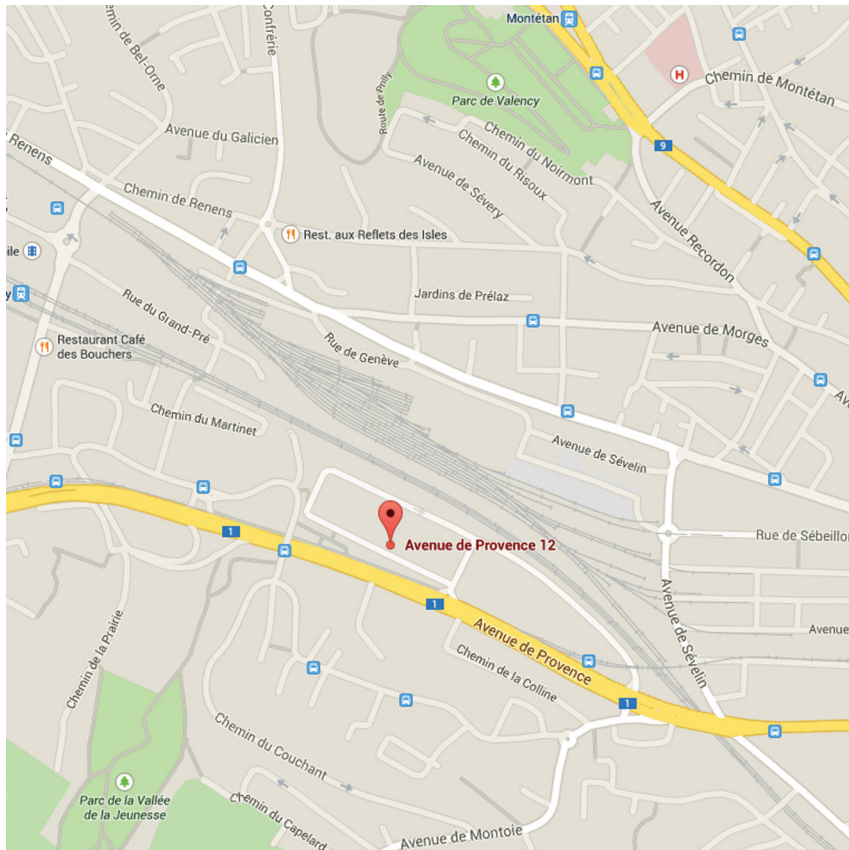
Unterschrift



diabètevaud

WO SIE UNS FINDEN ZUGANGSPLAN

Avenue de Provence 12
1007 Lausanne



Parkplätze befinden sich vor unserem Gebäude, gekennzeichnet mit „AVD privé“

Oder Métro M1, Haltestelle „Provence“

BRAUCHEN SIE INFORMATIONEN, BERATUNG ODER UNTERSTÜTZUNG? WIR SIND FÜR SIE DA.

Avenue de Provence 12
1007 Lausanne
Tél. 021 657 19 20
info@diabetevaud.ch
www.diabetevaud.ch
www.facebook.com/diabete.vaud

Mitgliederbeitrag und Spenden: CCP 10-20353-9



Übersetzung von M.E.T.I.S. (Studentenbewegung gegen Ungleichheiten beim Zugang zur Gesundheit) im Rahmen des „Dolmetscher“-Projekts

Mit der Unterstützung von



Ville de Lausanne

Avec le soutien du fonds
lausannois d'intégration

Brochüre erstellt mit
Médecins de famille Vaud

© diabètevaud 2020, tous droits réservés

