

Leben mit Diabetes

Unterstützung im Umgang mit der chronischen Stoffwechselstörung



Bild: www.kh-herzjesu.at

Im Sommer 2010 wurde im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg das neue Kompetenz-Zentrum Diabetes unter der Leitung des renommierten Diabetologen Primar Univ. Doz. Dr. Raimund Weitgasser eingerichtet.

„Teamarbeit ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Diabetestherapie“, betont der Leiter des Kompetenz-Zentrums Diabetes, Primar Univ. Doz. Dr. Raimund Weitgasser. Im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg schaffen Fachärzte verschiedenster Disziplinen, zwei Diabetesberaterinnen, eine Diätologin sowie

Pflegekräfte und Therapeuten optimale Rahmenbedingungen für die Behandlung von Diabetikern. Von der Erstdiagnose bis zur Langzeittherapie bietet das Expertenteam gezielte Therapie-, Schulungs- und Beratungsangebote, die das Leben mit der komplexen Stoffwechselstörung erleichtern sollen.

Verändert Diabetes das Leben?

Die Diagnose Diabetes bedeutet für Betroffene und Experten eine große Herausforderung, meist ist eine Lebensstiländerung als wichtigster Schritt in der Behandlung erforderlich. „Der Typ-2 Diabetiker muss seiner Erkrankung mittels Gewichtsreduktion, Bewegung, gesunder Ernährung und großteils schon anfangs mit Medikamenten beikommen, während bei Typ-1 Diabetes das lebensnotwendige Insulin fehlt und mit einer mehrmals täglichen Insulinverabreichung ersetzt werden muss“ erklärt Primar Univ. Doz. Dr. Raimund Weitgasser. Dabei helfen die Diabetesberaterinnen Johanna Thurner und Birgit Leeb. Sie beraten Betroffene nicht nur in Einzelgesprächen sondern leiten auch gemeinsam mit einem Internisten und einer Diätologin die praxisorientierten Diabetiker-Schulungen im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg. Diese Schulungen sind Teil des öster-reichischen Disease-Management-Programms, an dessen Aufbau der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft und Leiter des Kompetenz-Zentrums Diabetes, Univ. Doz. Dr. Weitgasser, wesentlich beteiligt war.

Ambulante Begleitung und stationäre Be-handlung

Die professionelle und auf jeden Patienten individuell abgestimmte Betreuung im Kompetenz-Zentrum Diabetes beginnt bereits beim ersten Besuch in der Diabetes-Ambulanz. Nach der Bestimmung von Gewicht, Größe, Body Mass Index, Blutzucker und HbA1c-Wert (welcher die Blutzuckereinstellung der letzten 2 Monate widerspiegelt) bespricht der Facharzt mit dem Patienten alle erhobenen Werte und den Therapieplan. Für detaillierte Infor-mationen, wie etwa zu Ernährung, stehen die Diabetes-Beraterinnen und die Diätologin mit ihrem umfangreichen Wissen zur Verfügung.

Intensive Beratung erhalten Diabetes-Patienten in den Diabetes-Schulungen. Hier werden u.a. Grundlagen der Erkrankung, das Thema Über- und Unterzuckerung, das Erkennen und Behandeln von diabetesbedingten Folge-erkrankungen besprochen, und der Umgang mit Selbstmessgeräten und der Insulininjektion geübt. Denn viele Diabetiker haben weitere Risikofaktoren oder andere Erkrankungen, die durch Diabetes bedingt sind oder gemeinsam mit diesem auftreten. In diesem Zusammenhang sind Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Nieren- und Gefäßkrankheiten, und Depressionen zu nennen.

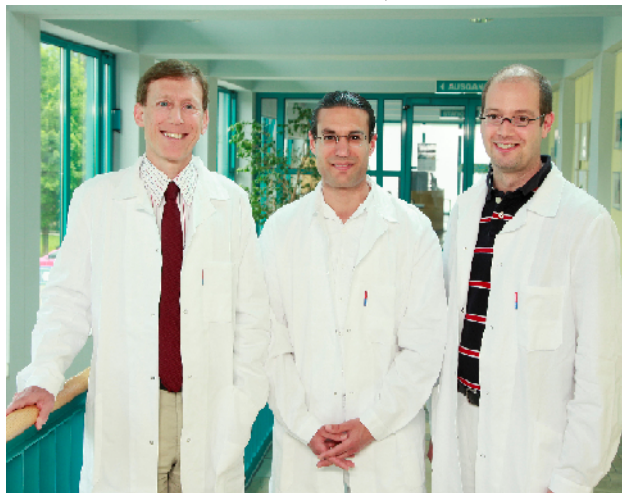
Zur Umstellung auf eine Insulintherapie, zur Einstellung auf eine Insulinpumpenbehandlung oder zur Behandlung diabetes-assoziierten Komplikationen steht die stationäre Aufnahme mit umfassender Diagnostik und Therapie in Zusammenarbeit mit weiteren Fachbereichen im Diakonissen-Krankenhaus zur Verfügung.

Eine immer größere Bedeutung bekommt auch die Diagnostik und Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes. Ernährungsberatung, regelmäßige Kontrollen und gegebenenfalls medikamentöse Therapien helfen, Mutter und Kind vor Komplikationen vor, während und nach der Geburt zu bewahren.

Experten in eigener Sache

„Der größte Teil der Patienten mit Typ-2-Diabetes kann allein mit einer Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung die Krankheit in den Griff bekommen“, erklärt die Diätologin des Diakonissen-Krankenhauses, Hannelore Schlager. Ihre wichtigsten Tipps: Auf fettes Fleisch und Wurst verzichten, dafür fettreichen Fisch essen. Zu Obst und Gemüse und zu Vollkorn statt zu Weißmehlprodukten greifen, fetthaltige Nahrungsmittel reduzieren und zwei Liter Wasser oder Tee pro Tag trinken.

„Wir arbeiten in unseren Beratungen mit jedem Patienten individuelle Ziele aus“, erklärt Diabetesberaterin Johanna Thurner. „Wenn kleine Etappenziele dann erreicht werden, ist das bereits ein schöner Erfolg und der Patient fühlt sich bestärkt, weiterzumachen.“ Neben der richtigen Ernährung ist vor allem regelmäßig Bewegung wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining haben hier ihre gleichwertige Berechtigung, eine Kombination beider Trainingsarten wäre dabei am günstigsten. Durchaus sind aber auch schnelleres Gehen oder unterstützt durch Stöcke das „Nordic Walking“ zu empfehlen, nicht jeder ist schließlich ein geborener Sportler. Es sollten nur ca. 150 Minuten Bewegung pro Woche erreicht werden um einen ausreichenden Effekt auf den Stoffwechsel feststellen zu können. Besonders vorbeugend ist dies auch für den „diabetischen Fuß“, der sich anfangs durch Kribbeln und dann durch ein taubes Gefühl äußert. Im weiteren Verlauf nimmt das Gefühl empfindlich gegenüber Temperatur und Schmerzen ab, und Verletzungen werden oft zu spät erkannt. Durch die Verletzungen können Infektionen auftreten, die Geschwüre am Fuß hervorrufen, welche im schlimmsten Fall eine Amputation notwendig machen.



Das Ärzteteam Primar Univ. Doz. Dr. Raimund Weitgasser, OA Dr. Harald Slatin, OA Dr. Martin Gerke (v.l.n.r.)

„Unser zentrales Anliegen ist es, Patienten zu Experten in eigener Sache zu machen. Wir wollen ihnen helfen, den Alltag mit ihrer Erkrankung selbständig zu meistern und Folgeerkrankungen zu vermeiden“, fasst Primar Univ.-Doz. Dr. Weitgasser zusammen.

Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Guggenbichlerstraße 20

5026 Salzburg

www.diakonie-zentrum.at

Kompetenz-Zentrum Diabetes

Tel.: 0662/6385-385

Email: diabetes.salzburg@diakoniewerk.at