

Am 10.11.2008 hielt Frau Dr. Ursula Leitner - Praktische Ärztin in Pottendorf - im Rahmen der Vorträge der Selbsthilfegruppe Aktive Diabetiker Austria im Gasthaus Kellner einen Vortrag unter dem Titel:  
**Therapie aktiv - Diabetes im Griff.**  
Es kamen fast 30 Personen, darunter auch unser Obmann Dr. Erich Wolfrum.

## **THERAPIE AKTIV DIABETES IM GRIFF**

Ist ein bisher einzigartiges Projekt in Österreich.

Diese Projekte bezeichnet man als allgemein als „Disease Managementprogramme“, übersetzt heißt das einfach „Krankheitsmanagement“, international werden solche Programme zur Behandlung chronisch kranker Patienten eingesetzt

In diesem Fall sprechen wir über ein

### **Strukturiertes Langzeitbetreuungsprogramm für Patienten mit Diabetes nach dem neuesten Stand der Wissenschaft**

Es wurde gemeinsam von den Krankenkassen, Spezialisten der Österreichischen Diabetes Gesellschaft und Hausärzten entwickelt.

#### ▪ Was ist nun so ein „Disease Managementprogramm“ ?

Ein Programm, das durch frühe Erkennung und beste medizinische Behandlung mit stärkerer Einbindung des Patienten die Entstehung von Folgeschäden verhindern will.

Sie als Patient stehen im Zentrum dieses Programms. Ohne Ihre aktive Mitarbeit kann es keine Behandlungserfolge geben. Mit Ihrem Arzt legen Sie für Sie sinnvolle und erreichbare Ziele fest. Gemeinsam werden Behandlungsstrategien geplant, die zum Erfolg führen und wenn nicht, überdenken Sie gemeinsam die Möglichkeiten, um Ihre Ziele zu erreichen.

Diese Selbstverantwortung bringt aber auch folgende Pflicht für Sie mit: Sie müssen sich über ihre Krankheit und die richtige Behandlung informieren

#### ▪ Welche Vorteile hat es für den Patienten ?

1. Intensivere und kontinuierlichere Betreuung durch den Arzt, regelmäßige Untersuchungen und Vermeidung von unnötigen Doppeluntersuchungen.

Sie bilden ein enges Behandlungsteam mit Ihrem Arzt, meist der Hausarzt. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, dass sie zu einem anderen Arzt, meist einem Facharzt überwiesen werden, der dann die spezifische Untersuchung oder Behandlung durchführt und Sie dann zu Ihrem Hausarzt rücküberweist, sodass dieser mit den mitgeschickten Befunden die Behandlung fortsetzen kann.

2. Mehr Wissen über die Erkrankung, Zugang zu Schulungsprojekten  
→nimmt Angst und Unsicherheit
  3. Festlegen von erreichbaren, kleinen Zielen, die auf ihr persönliches Risikoprofil zugeschnitten sind → bringt rasche Erfolgserlebnisse
  4. Reduktion von diabetesbedingten Komplikationen (Erblindung, Nierenversagen, Nervenschädigungen, diabetisches Fuss- Syndrom, Senkung des Schlaganfalls- und Herzinfarkt- Risikos
  5. Gesteigerte Lebensqualität
  6. Zugewinn an Lebensjahren
- Was bedeutet es für den Arzt ?
1. Krankheitsspezifische Leitlinien und Behandlungspfade, an die er sich halten kann
  2. Verbesserte Umsetzung der Therapiemaßnahmen durch aktivere Teilnahme der Patienten
  3. Gesicherter kontinuierlicher Kontakt mit den Patienten
  4. Leistungsgerechte Honorierung
  5. Dokumentation: für jeden Patienten ist eine standardisierte Dokumentation vorgesehen, die Ihr Arzt regelmäßig durchführt
  6. Teilnahme an einer Schulung

## Ablauf :

Projektbeginn: April 2009 in der Region NÖ Süd

### Voraussetzungen zur Teilnahme ?

- sowohl neu diagnostizierte Diabetiker als auch bekannte Diabetiker
- sowohl Typ 1 als auch Typ 2 Diabetiker
- die Bereitschaft, aktiv am Programm mitzuwirken
- die Unterzeichnung der Teilnahme- und Einwilligungserklärung, die Sie von Ihrem Arzt bekommen. Damit geben Sie Ihr schriftliches Einverständnis am Programm teilzunehmen und sind somit in „Therapie aktiv- Diabetes im Griff“ eingeschrieben.

Die Teilnahme am Projekt ist kostenlos. Sie kann jederzeit beendet werden. Sie würden jedoch auf das spezielle Informations- und Serviceangebot, z. B.

Informationsmaterial zu Folgeerkrankungen, welches Sie kostenlos zugesendet bekommen, verzichten

1. Erstaufnahme:

- Patientendaten
- Aktuelle Situation: Herzinfarkt, Nierenversagen, Schlaganfall, Beindurchblutung, ...
- Symptome: Atemnot bei Anstrengung, Schaufensterkrankheit, Brustschmerz, ...
- Augenuntersuchung: wann die letzte? Jemals Laserbehandlung, ...?
- Fußuntersuchung: Geschwüre, Fußpulse, Vibrationsempf...?  
Nehmen sie Ihre Fußgesundheit aktiv in die Hand und befolgen sie die wichtigsten Regeln zur Gesunderhaltung Ihrer Füße!  
Warnsignale erkennen: Kühle und blasse Füße, bläuliche Verfärbungen, Wadenschmerzen, - krämpfe, Linderung der Beschwerden beim Stehenbleiben
- Risikoverhalten: Nikotin?
- Lebensqualität: es wird auf Ihre Alltagssituation eingegangen
- Aktuelle Befunde: Größe, Gewicht, Blutdruck in Ruhe, Mittelwert aus 30 RR- Messungen
- Aktuelle Laborbefunde: HbA1c, Kreatinin, TG, Mikroalbumin, Cholesterin, HDL-, LDL-, Proteinurie
- Derzeitige Therapie: nur Diät/ BZ- Tabletten, Insulin, Blutdruckmed.
- Zielvereinbarungen: HbA1c- Senkung, RR- Senkung, Nikotin, Bewegung, Gewicht, Ernährung (Alkohol!)  
→ individuell, veränderbar, erreichbar!!!  
Sie orientieren sich am Patienten (Lebensplanung, Wünsche, Lebensumstände). Der Arzt bringt seine Erfahrungen und Medizinische Erkenntnisse ein  
Danach bekommen Sie einen Patientenpass.

2. strukturierte Weiterbetreuung:

- Quartalscheck empfohlen: Gewicht, RR, BZ, HbA1c, ev. Blutfette, Frage nach Hypos, Fussuntersuchung, Überprüfen der Ziele und der Therapie
- Jahrescheck ist Pflicht

3. Diabeteschulungen stellen zur Zeit noch eine Empfehlung dar, sind also keine Pflicht!

**Zielvereinbarungen: sind individuell, veränderbar und erreichbar! Es geht v.a. darum, dass Sie sich Ziele stecken, die auch in absehbarer Zeit erreicht werden können.**

- **HbA1c:** oberstes Ziel ist unabhängig vom Alter die Symptommfreiheit und die Prävention schwerer Stoffwechsellstörungen  
<65.Lj: ideal <7  
65- 75.Lj: ideal < 7,8  
>75. Lj: ideal <8,5
- **Blutdruck: Ziel ist unter 140/90**  
 Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Nasenbluten können Warnhinweise für Bluthochdruck sein  
 Nutzen der Blutdrucksenkung ist dem Nutzen der BZ- Senkung überlegen!
- **Nikotin:** Rauchen ist die wichtigste durch Verhaltensänderung vermeidbare Ursache von Krankheit und Tod,  
 Die Chance, es zu schaffen, steigt mit der Anzahl der Versuche!
- **Bewegung:**  
 aktiverer Lebensstil durch Steigerung der Alltagsaktivität: Treppen steigen, spazieren gehen, ...  
 Bewegungsprogramme: Schnelles Gehen, Nordic Walken, Rad fahren, Schwimmen, ...  
 Belastbarkeit kann man über die Herz- f beurteilen  
 → Faustregel: max Herz- f ist 180 – Lebensalter  
 Zu Beginn max. 10 Minuten, langsam über Wochen steigern  
 Endziel: 3- 4 x pro Woche 30- 60 Minuten und Freude an der Bewegung!
- **Gewichtsreduktion:** Ziel ist BMI < 25, BU m <100, f < 90. Bereits eine Gewichtsabnahme von 3-5 kg bei einem übergewichtigen Diabetiker wirkt sich günstig auf den BZ- Spiegel aus
- **Ernährungsumstellung:** Diabetes ist eine Erkrankung des Zuckerstoffwechsels, bei der Die BZ- Werte zu hoch sind. Der BZ- Spiegel ist durch die Ernährung beeinflussbar. Die Ernährungsrichtlinien entsprechen einer ausgewogenen, vollwertigen Mischkost, die auch für Menschen ohne Diabetes zu empfehlen ist.

**Voraussetzung für den Erfolg dieses Programms ist Ihre Motivation zur aktiven und eigenverantwortlichen Mitarbeit!**

*Text von Frau Dr. Ursula Leitner*

**Vielen Dank für den interessanten Vortrag.  
 Ingrid Cemper  
 Aktive Diabetiker Austria  
 Gruppe Pottendorf**