



Wenig Theorie. Viel Praxis.

Als Teilnehmer des DAK-Gesundheitsprogramms Diabetes mellitus Typ 2 können Sie an individuellen Patientenschulungen teilnehmen, wenn Ihr Arzt dies für erforderlich hält. Die Kurse werden von speziell ausgebildeten Ärzten oder Diabetesexperten geleitet und genügen hohen Qualitätsanforderungen.

Hier erfahren Sie Wissenswertes über Ihre Krankheit und bekommen wertvolle Tipps, die es Ihnen erleichtern, den Alltag mit Ihrer Erkrankung erfolgreich zu meistern. Zudem können Sie Menschen in einer ähnlichen Situation kennenlernen und sich mit ihnen austauschen. Die Gruppengröße liegt bei etwa vier bis sechs Teilnehmern. Es werden beispielsweise Schulungen für folgende Patientengruppen angeboten:

■ Typ-2-Diabetiker, die nicht Insulin spritzen:

Diese vierwöchigen Kurse vermitteln in einer Doppelstunde pro Woche Grundlagenkenntnisse zu Ursachen und Symptomen von Diabetes und zeigen den Teilnehmern unter anderem, wie sie durch bewusste Ernährung und körperliche Aktivität den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können.

■ Typ-2-Diabetiker mit konventioneller Insulintherapie:

Hier liegt der Schwerpunkt auf der Insulintherapie. Themen wie Insulinwirkung, verschiedene Insulinarten und Injektionstechniken werden ausführlich behandelt. Das Programm umfasst fünf Doppelstunden, verteilt auf vier Wochen.

■ Typ-2-Diabetiker mit intensivierter Insulintherapie:

Bei dieser Therapieform können die

Patienten durch die Gabe von Normalinsulin ihre Essenszeiten und -mengen frei wählen. Sie lernen in diesem zehnstündigen Kurs beispielsweise, wie sie selbst Kohlenhydrateinheiten (KE) abschätzen können.

■ MEDIAS 2 Schulungsprogramm (Mehr Diabetes Selbstmanagement für Typ 2):

Dieses Programm ist für Typ-2-Diabetiker im mittleren Lebensalter gedacht, die nicht mit Insulin behandelt werden. Im Mittelpunkt der etwa acht bis zwölf Kursstunden stehen hier der Umgang mit Diabetes im Alltag und eine gesündere Lebensführung.

Welche Patientenschulung für Sie geeignet ist, besprechen Sie am besten gemeinsam mit Ihrem Arzt. Die Kosten für Ihre Teilnahme inklusive der Schulungsmaterialien übernehmen wir für Sie.

Für Patienten geschrieben:
Ein ganzes Paket an leicht
verständlichen Informationen.



Teilnehmer des DAK-Gesundheitsprogramms Diabetes mellitus Typ 2 erhalten auf Wunsch kostenfrei ausführliche Informationen zu vielen Aspekten ihrer Erkrankung.



■ Das Bewegungsprogramm „Gezielt bewegen. Fitness stärken.“

Speziell für Diabetespatienten bietet die DAK-Gesundheit ein neues Bewegungsprogramm an. Hier erfahren die Teilnehmer in der Gruppe, dass sich durch körperliche Aktivität und eine gesündere Lebensweise der Blutzuckerspiegel zum Positiven verändern kann und dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Herausgeber:

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de
Satz: Dres. Schlegel+Schmidt, Göttingen

W980-03061 / Unsere Broschüre wurde 11/12 gedruckt. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem DAK-Servicezentrum.

■ Der DAK-Diabetespass

Nutzen Sie zur einfachen Dokumentation Ihrer Messwerte den Diabetespass. Er kann auch Ihrem Arzt wichtige Anhaltspunkte zur optimalen Anpassung Ihrer Therapie liefern. Nehmen Sie ihn daher zu jedem Arztbesuch mit.

■ Der DAK-Insulinpass

Der Insulinpass ist speziell für Diabetespatienten gedacht, die mit Insulin behandelt werden. Er dient dazu, regelmäßig Ihre tägliche Menge an Insulin zu dokumentieren, die Sie dort neben Ihren gemessenen Blutzuckerwerten und Ihren eingenommenen Broteinheiten (BE) eintragen können. So ist Ihr Arzt immer über Ihre Werte informiert und kann Ihre Behandlung individuell anpassen.

■ Der Insulinkalkulator „Besser essen. Mehr bewegen.“

Auf dieser CD-Rom finden Sie einen Insulinkalkulator, der Ihnen fundierte Hintergrundinformationen und praktische Hinweise gibt, wie Sie Ihren Insulinverbrauch anpassen können, wenn Sie regelmäßig Sport treiben.



DAK-MAGAZIN *fit!-spezial*

„Jeder Diabetiker kann sein Leben positiv beeinflussen!“

Mit dem DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 2 zu mehr Lebensqualität finden. Dr. Alois Schießl stellt spezielle Schulungen für Diabetespatienten vor.

Diabetes mellitus ist mit einer Häufigkeit von neun Prozent in der Gesamtbevölkerung eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. Zurzeit betragen die Gesamtkosten für die Behandlung des Diabetes in Deutschland jährlich etwa 25 Milliarden Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland geben jedes Jahr im Durchschnitt rund 4.500 Euro pro Patient aus. Dabei entfällt etwa die Hälfte der Ausgaben auf Krankenhausbehandlungen, 27 Prozent auf Medika-

mente und 13 Prozent auf ärztliche Behandlung im ambulanten Bereich.

Auch wenn in Deutschland europaweit die höchsten Beträge für die stationäre Betreuung ausgegeben werden, ist die Versorgungssituation der Patienten weiterhin verbesserungsfähig.

Mit der Einführung sogenannter Disease-Management Programme (DMP), wie dem DAK-Gesundheitsprogramm

Diabetes mellitus Typ 2 im Jahr 2002, sollte die Koordination der Leistungsanspruchnahme verbessert werden. Optimale Patienteninformationen können dazu beitragen, die Betroffenen in die Lage zu versetzen, selbst aktiv zu werden und durch Veränderungen ihres Lebensstils in den Bereichen Ernährung und Bewegung Spätfolgen und Komplikationen wirksam entgegen zu steuern.

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

„Jüngste Studien belegen, dass Patienten, die an einem Gesundheitsprogramm teilnehmen, tatsächlich besser informiert und motiviert sind.“



„Die Gesundheitsprogramme sind ein guter und wichtiger Schritt in die richtige Richtung.“

Besser informiert. Besser eingestellt.

Der Patient im Mittelpunkt

Über die Inhalte patientenspezifischer Schulungsangebote und deren Effizienz sprach *fit!-spezial* mit Alois Schießl, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Suchtmedizin mit diabetologischer Schwerpunktpraxis in Hamburg.

fit!-spezial: Sie bieten in Ihrer diabetologischen Schwerpunktpraxis Patientenschulungen im Rahmen des DAK-Gesundheitsprogramms Diabetes mellitus Typ 2 an. Wie wichtig sind diese Schulungen?

Alois Schießl: Die Schulungen und Patientenseminare sind entscheidende Pfeiler der Behandlung. Sie sollen die notwendigen Informationen für den tagtäglichen Umgang mit dieser chronischen Erkrankung vermitteln. Wichtig ist dabei vor allem, dass unsere Patientinnen und Patienten die Ursachen und Grundlagen ihrer Erkrankung erkennen.

Rund 80 Prozent der ambulant betreuten Diabetiker lassen sich allein durch Diät oder mit oralen Antidiabetika behandeln. Außerdem leistet regelmäßige körperliche Bewegung einen hervorragenden Beitrag zur Verbesserung der Stoffwechsellage. In diesem Sinn geben wir Antworten auf die Frage: Warum ist bei Diabetes Bewegung und Ernährung gut und wichtig? Die Zielsetzung ist klar: Wir wollen über unsere Schulungen den weiteren Lebensweg unserer Patienten positiv beeinflussen.

Wir machen ihnen deutlich, dass neben einer gewissen erblichen Veranlagung vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel eine entscheidende Rolle bei der Krankheitsentstehung spielen. Und gerade deshalb können wir unsere Patienten überzeugen, den Krankheitsverlauf selbst in die Hand zu nehmen und positive Akzente zu setzen.

fit!-spezial: Woher kommen Ihre Patientinnen und Patienten und welches Wissen haben sie bereits über ihre Erkrankung?

Alois Schießl: Der qualifizierte Hausarzt, der die Gesundheitsprogramme in seinen Behandlungsplan integriert hat, überweist die Patienten in unsere diabetologische Schwerpunktpraxis. Allerdings besitzen diese ein extrem unterschiedliches Grundwissen. Manche Patienten wissen sehr wenig über ihren Diabetes, andere wiederum kommen schon mit einem guten Basiswissen zu uns.

fit!-spezial: Was können beziehungsweise wollen Sie mit den Schulungen erreichen?

Alois Schießl: Wir wollen, dass sich die Patienten aktiv ihrer Erkrankung stellen. Die Schulung soll dazu anregen, über die bisherigen Einstellungen

und Lebensgewohnheiten nachzudenken und ihr momentanes Verhalten genauer unter die Lupe zu nehmen. Am Ende muss jeder selbst entscheiden, welche Veränderungen seines Lebensstils wie zum Beispiel mehr Bewegung und Übernahme neuer Ernährungsgewohnheiten für ihn möglich und durchführbar sind.

Wir wollen bei unseren Patienten die Fähigkeit stärken, selbstständig zu handeln und eigenverantwortlich mit ihrem Diabetes umzugehen. Im Vorfeld gibt es daher zwei zentrale Fragen, die jeder Patient für sich beantworten muss: „Welche Ziele habe ich?“ und „Wie komme ich dahin?“

fit!-spezial: Was lernen Ihre Patienten konkret in den Schulungen?

Alois Schießl: Es geht darum zu vermitteln, was Diabetes eigentlich ist, wie der Kohlenhydratstoffwechsel

funktioniert, was gute Blutzuckerwerte sind. Und dann erhalten unsere Patienten einen intensiven Einblick in das Gebiet der Lebensmittel. Hier erfahren sie, welche Nährstoffe Lebensmittel beinhalten, wie die Kohlenhydratmengen von Lebensmitteln in Broteinheiten umzurechnen sind und wie sie ihren individuellen Ernährungsplan zusammenstellen können. Außerdem lernen sie, ihren Blutzucker richtig zu messen. Darüber hinaus lernen unsere Patienten durch das richtige Zusammenspiel zwischen Bewegung, Ernährung und Tabletten- beziehungsweise Insulingabe ihren Blutzucker auf gute Werte einzustellen.

Unsere Patienten lernen aber auch, dass ohne eine gesunde Lebensführung alle ärztlichen Maßnahmen bei der Behandlung erfolglos bleiben werden. Daher ist das Entwickeln eigener Aktivität ein wichtiger Baustein in diesem Gesundheitsprogramm.

fit!-spezial: Wie ist das Durchschnittsalter der Diabetiker, die zu Ihnen kommen und an den Schulungen teilnehmen? Und wie lange sind sie bei Ihnen?

Alois Schießl: Mehrheitlich betreuen wir Patienten in einem Alter zwischen 55 und 65 Jahren mit Diabetes mellitus Typ 2, aber auch jüngere Schulungsteilnehmer sind keine Seltenheit. Etwa drei bis vier Monate sind die Teilnehmer bei uns in Behandlung, dann werden sie vom Hausarzt weiterbehandelt. An dieser Stelle muss deutlich gesagt werden, dass die Kooperation mit dem Hausarzt sehr wichtig ist. Und dann ist es wichtig zu wissen, dass etwa neun Prozent der Bevölkerung in Deutschland Diabetiker sind – mit dramatisch steigender Tendenz, und zwar weltweit. Das klingt nicht nur dramatisch, das ist dramatisch. Ich nenne dafür nur die zwei wichtigsten Ursachen: zu wenig Bewegung und ungesunde Ernährung.

fit!-spezial: Wie aufgeschlossen und motiviert sind Ihre Patienten bei der Schulung?

Alois Schießl: Das ist völlig unterschiedlich. In unseren Gruppen kristallisieren sich drei Patiententypen heraus: Einige sind neugierig und wollen alles Mögliche wissen. Andere wiederum sind zurückhaltender und verschlossener und warten ab, was auf sie zukommt. Und es gibt jene Patienten, die auf die Frage, warum sie hier bei uns sind, antworten: Mich hat mein Arzt geschickt. Dieses verhaltene und passive Auftreten wollen wir aufbrechen und setzen in unseren Schulungen auf Gruppendynamik. Und es zeigt sich, dass wir Erfolg damit haben. Die Passiven werden mitgezogen und beleben zunehmend die jeweilige Gruppe.

Um es deutlich zu sagen: Am liebsten sind uns unbequeme, selbstbewusste Patienten, denn die haben bereits mehr

oder minder selbst gesteckte Ziele mit ihrem Diabetes und wollen etwas erreichen. Bei denen steht ihr neues, verändertes Leben ganz klar im Vordergrund. So gesehen haben wir viel weniger Überzeugungsarbeit zu leisten und müssen nicht lange erklären, warum Bewegung und ein verändertes Ernährungsverhalten wichtig sind.

fit!-spezial: Was ist nun das Besondere an den Gesundheitsprogrammen?

Alois Schießl: Die Gesundheitsprogramme sind ein guter und wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Sie bieten eine große Chance, denn jetzt können Patienten, behandelnder Arzt und Krankenkasse an einem Strang ziehen.

Jüngste Studien belegen zudem, dass Patienten, die an einem Gesundheitsprogramm teilnehmen, besser informiert und motiviert sind. Sie haben eine bessere Lebensqualität und wahrscheinlich eine höhere Lebenserwartung.

Gerade das DAK-Gesundheitsprogramm bietet dazu neben einem ganzen Paket an gut verständlichen Patienteninformationen mit Tipps und Ratschlägen ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm speziell für Diabetikern. Dieses ist ein Zusatzangebot von herausragender Qualität und eine echte Mehrleistung der DAK.

Unter www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de finden Sie wohnortnahe Schuleinrichtungen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.
DAKdirekt 040 325325555 bundesweit zum Ortstarif.