



Selbstkontrolle bei Diabetes

Eine regelmäßige Selbstkontrolle des Stoffwechsels ist eine wesentliche Ergänzung der Betreuung durch den Arzt. Gut informierte, mit der Selbstkontrolle vertraute Diabetiker erhöhen Ihre Lebensqualität und können gelassener mit dem Diabetes umgehen.

Was nützt eine gute Selbstkontrolle?

- Über- oder Unterzuckerungen können rechtzeitig erkannt werden und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden.
- Folgeerkrankungen an Augen, Niere, Füßen und Herz-Kreislaufkrankungen können vermindert werden.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt zusammen, welche Kontrollen in welchen Abständen für Sie optimal sind.

Voraussetzung einer erfolgreichen Selbstkontrolle...

- ... ist das Wissen um die Erkrankung Diabetes
- ... die Einflüsse auf den Blutzuckerwert
- ... die Funktion und die Handhabung von Blutzuckermessgeräten
- ... das "Lesen" der Messwerte und die Dokumentation der Werte

Was können Sie als Diabetiker selbst kontrollieren?

Je nach Diabetestyp und Diabetesbehandlung:

- Harnzucker, Blutzucker
- Bei Stoffwechselentgleisungen Kontrolle auf Ketonkörper
- Körpergewicht (bei Übergewicht häufigere Kontrolle als bei Normalgewicht)
- Blutdruck (bei Bluthochdruck unverzichtbar)
- Zustand der Füße (Achten Sie besonders auf Druckstellen, Wunden und Verletzungen). Sie sollten bei jeder Verletzung der Füße den Arzt aufsuchen.

Selbstkontrolle bedeutet aber auch....

- Die Dokumentation der gemessenen Werte in einem Diabetiker-Tagebuch.
- Die regelmäßige Besprechung des Tagebuches mit dem Arzt.
- Durchgeführte Maßnahmen zur Korrektur dokumentieren.
- Festlegung von Zielen und Therapieabsprachen mit dem Arzt im Gesundheitspass Diabetes.
- Regelmäßige wichtige Untersuchungen, die der Arzt vornimmt nicht zu vergessen.

Sie können mit der Selbstkontrolle aktiv bei der Behandlung mitwirken und eigenverantwortlich für eine bessere Einstellung ihres Blutzuckers Sorge tragen.

Wann sind zusätzliche Blutzuckerkontrollen sinnvoll?

In allen unklaren Situationen sollten insulin-spritzende Diabetiker häufiger als gewohnt Ihren Blutzucker messen:

- Unwohlsein vor oder nach dem Sport oder nach ausgedehnten Mahlzeiten
- Wechsel im Tagesablauf
- Größeren Reisen oder längere Autofahrten
- Bei drohenden Unter- oder Überzuckerungen
- Während Infektionskrankheiten oder fiebrigen Krankheitsbildern

Durch regelmäßige Selbstkontrolle....

- ... bekommen Sie mehr Sicherheit im Alltag.
- ... können Sie Ihre Erkrankung besser steuern.
- ... steigern Sie Ihr Wohlbefinden.
- ... können Sie den gefürchteten Folgeschäden an Augen, Nieren, den Füßen und am Herz-Kreislaufsystem am besten vorbeugen.

Eine gute Einstellung lohnt sich immer!