

Diabetes im Griff

Viele ältere zuckerkrank Menschen benötigen Hilfe im Alltag. Wer sich gut mit der Krankheit auskennt, kann seine Angehörigen unterstützen.



Stephanie Weber,
VERAH in der
Allgemeinartz-
praxis Dr Kromm.



@ Diabetestherapie in der Pflege

In kostenfreien Pflegekursen der AOK Baden-Württemberg erfahren Sie alles Wichtige über die Krankheit und wie Sie damit im Alltag umgehen. Auf Verordnung des Arztes und nach Rücksprache mit der AOK unterstützt Sie eine Diabetes-Pflegefachkraft zu Hause. Mehr Infos erhalten Sie persönlich in Ihrem nahe gelegenen AOK-KundenCenter oder im Internet auf aok-bw.de/pflege

Eine gesunde Ernährung kann die Erkrankung positiv beeinflussen.

Normalerweise schüttet die Bauchspeicheldrüse immer genau so viel Insulin aus, dass der Blutzuckerspiegel nicht zu stark ansteigt oder absinkt. Bei manchen Menschen gerät dieses ausgeklügelte System durcheinander und es entsteht eine Diabeteserkrankung. Dies führt dazu, dass der Blutzucker zu hoch ist.

Vielen älteren Menschen mit Diabetes hilft es schon, ausgewogener zu essen und sich regelmäßig zu bewegen, um bessere Blutzuckerwerte zu erreichen. „Bei pflegebedürftigen Personen, die nicht mehr so aktiv sein können, sollte man versuchen, die Kalorien zu reduzieren, um Übergewicht zu vermeiden“, erklärt Stephanie Weber. Als Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis, kurz VERAH, unterstützt sie Allgemeinmediziner Dr. Komm in Gien- gen bei Hausbesuchen. Eine gute Ernährung bei Diabetes besteht aus Gemüse, Vollkornprodukten, wenig magerem Fleisch, zum Beispiel Geflügel, und Fisch, sowie fettarmer Milch und Milchprodukten. „Süßes ist zwar nicht verboten, es sollte aber eher selten auf dem Speiseplan stehen“, rät Stephanie Weber.

Richtig eingestellt

Reicht eine ballaststoffreiche und fettarme Ernährung in Verbindung mit Bewegung nicht aus, damit sich die Blutzuckerwerte wieder normalisieren, verordnet der behandelnde Arzt Tabletten, die den Blutzuckerspiegel regulieren helfen. Ist der Diabetes schon weit fortgeschritten, hilft manchmal nur eine Insulintherapie. Wichtig ist, dass die Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Bei insulinpflichtigen Diabetikern müssen vor allem der Kohlenhydratanteil im Essen (als KE oder BE gekennzeichnet) und die Insulindosis gut aufeinander abgestimmt sein, um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. „Dabei gilt, wie überall in der Pflege: nur so viel Unterstützung wie nötig“, sagt Nicole Pietrosante, AOK-

Gut zu wissen

- ▶ Lassen Sie sich von den behandelnden Ärzten genau erklären, welche Besonderheiten beim Diabetes zu beachten sind.
- ▶ Gehen Sie mit Ihrem Angehörigen regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen für Blutzucker, Blutdruck, Augen, Nieren und Füße.
- ▶ Halten Sie Traubenzucker, Fruchtsaft oder Gummibärchen für den Fall einer Unterzuckerung bereit. Bei leichter Unterzuckerung sollte auf Brot zurückgegriffen werden.
- ▶ Informieren Sie den Hausarzt über Unregelmäßigkeiten oder Auffälligkeiten (zum Beispiel Veränderungen der Sehkraft oder vermehrte Unterzuckerungen).
- ▶ Notieren Sie im Diabetestagebuch Blutzuckerwerte und Gewicht.
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass der Pflegebedürftige seinen Diabetikerausweis immer bei sich trägt.

☞ Das Programm AOK-Curaplan hilft Menschen mit Diabetes, gesünder zu leben und ihre Blutzuckerwerte besser zu kontrollieren. Mehr Informationen gibt es bei der AOK in Ihrer Nähe, im Internet auf aok-bw.de/curaplan oder beim behandelnden Arzt.

Pflegeberaterin in Aalen. „Die Hilfe sollte sich immer danach richten, was der Pflegebedürftige selbst noch zu leisten vermag.“

Gut vorsorgen

Neben der Ernährung spielt beim Diabetes auch die regelmäßige Blutzuckerkontrolle eine wichtige Rolle. Ist der Blutzucker dauerhaft zu hoch, kann es zu Schädigungen an Nerven und Organen kommen. Sind erst einmal Nervenschäden oder Durchblutungsstörungen vorhanden, heilen zum Beispiel Wunden schlechter als normalerweise. VERAH Stephanie Weber: „Durch die geschädigten Nerven verspüren Diabetiker oft keine Schmerzen mehr. Aus kleinen Rissen oder Blasen können

sich so unbemerkt Geschwüre entwickeln.“ Besonders druckbelastete Stellen wie Ferse oder Fußballen sind gefährdet. „Die Füße sollten daher jeden Tag auf Veränderungen untersucht werden“, erklärt die Expertin. Der Betreute sollte möglichst nicht barfuß laufen und die Schuhe sollten immer bequem sitzen, Strümpfe und Socken sollten einen hohen Baumwollanteil haben und nicht einschnüren. Stephanie Weber: „Bei Bettlägerigen ganz besonders darauf achten, dass sie sich nicht wundliegen.“ Da Diabetiker eine empfindliche und trockene Haut haben, die zu Verletzungen neigt, sollte man ihre Haut täglich mit einer harnstoffhaltigen Creme schützen. Die Körperlotion sollte 5 und die Fußcreme 10 Prozent Urea enthalten.



„Wir informieren unbürokratisch und ganz persönlich – auf Wunsch auch zu Hause.“

Nicole Pietrosante, Pflegeberaterin bei der AOK Ostwürttemberg