

Gesundheits-Pass Diabetes

DDG

Deutsche Diabetes Gesellschaft

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



Der Träger dieses Passes hat Diabetes mellitus.

The bearer of this passport has diabetes.

Le propriétaire de ce passeport est diabétique.

Il portatore di questo passaporto è diabetico.

El portador de este passaporte es diabetico.

Behandelnder Hausarzt:

Diabetologische Schwerpunktpraxis:

Klinik:

Dieser Pass wurde ausgegeben von:

Inhaber des Ausweises:

Name

Telefon/Fax

Anschrift

.....

.....

.....

E-Mail

In Notfällen zu informieren:

Name

Telefon/Fax

Anschrift

.....

E-Mail

Tragen Sie Ihren Gesundheits-Pass Diabetes immer bei sich!

Für den Passinhaber:

- Bringen Sie den Gesundheits-Pass Diabetes zu jedem Arztbesuch mit und sorgen Sie dafür, dass 1x im Quartal Ihre Behandlungsergebnisse und die mit Ihrem Arzt vereinbarten Behandlungsziele dokumentiert werden.
- Im Gesundheits-Pass Diabetes erfahren Sie, welche Kontrolluntersuchungen zu welchem Zeitpunkt durchgeführt werden sollten und deren Ergebnisse.
- Mit einem einfachen Test können Sie Ihr Wohlbefinden testen.
- Zeigen Sie den Gesundheits-Pass Diabetes vor, wenn Sie von anderen Ärzten oder im Krankenhaus behandelt werden, damit sich diese mit einem Blick über die wichtigsten Ziele und Ergebnisse Ihrer Diabetestherapie informieren können.
- Tragen Sie den Gesundheits-Pass Diabetes immer mit sich, damit andere Personen im Falle eines Notfalles die wichtigsten Informationen vorfinden, wie sie Ihnen helfen können und wer zu informieren ist.

Für den Arzt und das Diabetesteam:

- Die Vorsorgeuntersuchungen in diesem Gesundheits-Pass Diabetes dienen zur Prävention, rechtzeitigen Erkennung, Behandlung und erfolgreichen Überwachung von Folgeerkrankungen des Diabetes.
- Füllen Sie diesen Pass jedes Quartal aus.
- Legen Sie gemeinsam mit dem Patienten wichtige Behandlungsziele fest und tragen Sie diese in den Gesundheits-Pass Diabetes ein.

Unwohlsein?

- Messen Sie häufiger Blutzucker.
- Bestimmen Sie Ketone im Urin bzw. Blut (vorwiegend bei Typ-1-Diabetes).
- Passen Sie Ihre Behandlung so den Umständen an, wie Sie es in der Schulung gelernt haben.
- Zögern Sie nicht, Kontakt mit Ihrem Arzt aufzunehmen.

Unterzuckerung?

- Sofort handeln: Nehmen Sie Traubenzucker oder andere schnell wirksame Kohlenhydrate (z. B. Fruchtsaft) zu sich.
- Tragen Sie deshalb immer Traubenzucker bei sich.
- Lernen Sie Ihre Unterzuckerungszeichen kennen.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach Glukagon (nur bei Menschen mit Typ-1-Diabetes).

Fußprobleme?

- Untersuchen Sie täglich Ihre Füße.
- Zeigen Sie bei Auffälligkeiten Ihre Füße sofort Ihrem Arzt.
- Unternehmen Sie bei Fußwunden keine Selbstbehandlung.

Andere Probleme?

- Fragen Sie Ihren Arzt nach weiteren Risiken und danach, wie Sie Notfälle vermeiden können.
- Bilden Sie rechtzeitig Angehörige, Freunde und Kollegen zu Helfern für Notfälle oder Probleme aus.

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

wir bitten Sie herzlich, die jeweils erforderlichen Eintragungen im Gesundheits-Pass Diabetes entsprechend vorzunehmen. Um die Dokumentation zu standardisieren, orientieren Sie sich bitte an folgenden Empfehlungen:

Eintragungen in jedem Quartal:

- *Körpergewicht*: in kg
- *Blutdruck*: sitzend (oder liegend) nach 5 Min. Ruhe
- *Blutglukose*: nur Blutglukosewert aus Laborbestimmung
- *HbA_{1c}*: % oder mmol/mol
- *Schwere Hypo*: Angabe nur, wenn Bewusstlosigkeit oder i. v. Glukose oder Glukagon
- *Häufigkeit Selbstkontrolle pro Woche*: von Patienten durchgeführte Blutglukose (BG)-Bestimmungen/Woche (Durchschnitt der letzten 3 Monate)
- *Spritzstellen*: Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund
- *Rauchen*: ja / nein

Eintragungen einmal im Jahr (bei pathologischen Befunden häufiger):

- *Gesamt-Cholesterin, HDL-/LDL-Cholesterin, Triglyzeride nüchtern*: mg/dl
- *Kreatinin/GFR*: Untersuchung durchgeführt, Angabe der Maßeinheit
- *Mikro-/Makroalbuminurie*: nicht zutreffende Messung streichen, Angabe der Maßeinheit
- *Körperl. Unters.*: Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund
- *Fußinspektion*: Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund
- *Periphere/Autonome Neuropathie*: Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund

- *Andere techn. Unters.:* Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund (z. B. Sono o. B., EKG patholog.)
- *Wohlbefinden:* Summenwert von Test Seite 29 übertragen

Eintragungen alle 2 Jahre (bei pathologischen Befunden häufiger)

- *Augenbefund:* Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund

Als Option Eintragungen der klinischen Untersuchungen:

A = kein behandlungsbedürftiges Risiko

B = Behandlung erforderlich

C = nicht untersucht

D = Zusatzuntersuchung erforderlich

Schreiben Sie zunächst die wichtigsten Daten zur Therapie (Seite 8) und die aktuelle Medikation (Seite 9) auf.

Vereinbaren Sie einmal im Jahr gemeinsam die längerfristigen Behandlungsziele und tragen Sie diese in die erste Spalte der entsprechenden Doppelseite ein (ab Seite 10).

Führen Sie in jedem Quartal die notwendigen Untersuchungen durch und dokumentieren Sie die Befunde.

Vereinbaren Sie von Quartal zu Quartal ein bis zwei erreichbare Behandlungsziele.

Nutzen Sie die Ergebnisse der Untersuchungen konsequent, um die notwendigen Behandlungsmaßnahmen einzuleiten oder zu veranlassen.

Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der Deutschen Diabetes-Gesellschaft:

<http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de>

Wichtige Informationen

Basisdaten

Geschlecht: m w

Körpergröße: Geburtsdatum:

Jahr der Diabetes-Diagnose:

Diabetestyp: Typ 1 Typ 2 sonstige

Diabetestherapie:

nur Diät seit: bis:

orale Antidiabetika seit: bis:

Insulin seit: bis:

Besondere Probleme (z. B. Rauchen, Alkohol, Folgeerkrankungen des Diabetes, psychische Probleme, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen u. a.)

Problem: seit (Jahr): bis (Jahr):

.....
.....
.....

Folgende Schulungsprogramme wurden besucht:

Schulungsprogramme:

Datum:

Typ-2-Diabetes ohne Insulin

Typ-2-Diabetes mit intensivierter

Insulintherapie (ICT)

Typ-2-Diabetes mit nicht-intensi-

vierter Insulintherapie (BOT, SIT, CT)

Bluthochdruckschulung

Typ-1-Diabetes

Insulinpumpenschulung

Unterzuckerschulung

Glukosemonitoring (CGM/FGM)

Datum:

Eintragung des Arztes:

Jahr	Datum (Tag/Monat)	I. Quartal

Vereinbarte Ziele für dieses Jahr

Jahresziele	In jedem Quartal	
kg	Körpergewicht/Taillenumfang	/
/ mmHg	Blutdruck (5 Min. Ruhe)	/
von bis	Blutzucker nücht./postpr. (s. auch Selbstkontrollwerte)	/
	HbA _{1c}	
	Schwere Hypoglykämien	
pro Woche	Häufigkeit Selbstkontrolle	
	Spritzstellen	
	Rauchen (ja/nein)	

Einmal im Jahr

<	Gesamt-Cholesterin	
> /<	HDL-/LDL-Cholesterin	/
<	Triglyzeride nüchtern	
	Mikro-/Makroalbuminurie	
	Kreatinin	/
	Körperliche Untersuchung (einschl. Gefäße)	
	Fußinspektion	
	Periph./Auton. Neuropathie	
	Techn. Unters. (z. B. Sono o. B., EKG patholog., Langzeit-RR)	
	Wohlbefinden (Seite 29)	

Alle 2 Jahre

Augenbefund

II. Quartal**III. Quartal****IV. Quartal****(Labor: jeweils 1. Wert im Quartal; je nach Befund häufiger)**

/

/

/

/

/

/

/

/

/

(je nach Befund häufiger)

/

/

/

/

/

/

(geändert lt. NVL-Leitlinie Retinopathie)

Zu den folgenden Themen können Ihnen Ihr Arzt und Ihr Diabetesteam ergänzende Informationen geben. Fragen Sie, wenn Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele diskutieren.

Bewegung:

Körperliche Bewegung beeinflusst Ihren Blutzucker, Blutdruck und Ihre Blutfettwerte. Besprechen Sie Umfang und Art mit Ihrem Arzt – insbesondere bei bestehenden Folge- und Begleiterkrankungen.

Blutdruck:

Ein erhöhter Blutdruck kommt bei Menschen mit Diabetes häufig vor. Er sollte so früh wie möglich erkannt und behandelt werden, um das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, aber auch um Schäden an Augen, Beinen und Nieren zu vermeiden oder zu verringern. Er sollte nicht über 140/80 mmHg liegen. Bringen Sie selbst gemessene Blutdruckwerte mit in die Praxis.

Blutfette:

Erhöhte Blutfette (Cholesterin, LDL-Cholesterin, Triglyzeride) sind ein zusätzliches Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Blutzuckerkontrollen:

Die Häufigkeit der Blutzuckerselbstkontrollen ist abhängig von Ihrem Therapieziel, der Therapie und vielen weiteren Faktoren.

HbA_{1c}:

HbA_{1c} ist ein Maß für die mittleren Blutzuckerwerte der ca. letzten drei Monate. Ein günstiger Wert kennzeichnet eine gute Diabeteseinstellung, wenn es nicht zu häufigen erhöhten (Überzuckerung) und/oder erniedrigten (Unterzuckerungen) Blutzuckerwerten kommt.

Kontinuierliche Glukosemessung:

Mit neuen Methoden kann man den Glukoseverlauf ständig bestimmen und bekommt damit einen guten Überblick über den Verlauf und den Trend der Glukosewerte.

Körpergewicht:

Legen Sie zusammen mit Ihrem Arzt ein Zielgewicht so fest, dass Sie es nicht nur erreichen, sondern auch langfristig halten können. Das Körpergewicht beeinflusst die Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte.

Mikroalbuminurie:

Frühes Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung ist die vermehrte Ausscheidung von Albumin im Urin.

Rauchen:

Es verursacht neben chronischer Bronchitis und Lungenkrebs Durchblutungsstörungen des Herzens und der Beine. Rauchen verschlechtert zusätzlich Augen-, Herz- und Nierenerkrankungen und erhöht das Risiko für Sexualstörungen.

Schulung:

Schulung ist die Grundlage der Behandlung für alle Menschen mit Diabetes. Fragen Sie Ihren Arzt, wo Sie eine für sich abgestimmte qualifizierte Schulung erhalten können.

Wohlbefinden:

Die Behandlung Ihres Diabetes hat das Ziel, dass Sie sich wohlfühlen und trotz und mit Diabetes eine gute Lebensqualität haben. Die Umsetzung der Diabetestherapie sollte Ihnen nicht zu schwer fallen und größere Probleme bereiten.

Es ist ein Ziel der Schulung und Behandlung, schwere Stoffwechsellentgleisungen zu vermeiden. Wenn sie auftreten, sollte die Diabetestherapie überprüf werden.

Unterzuckerungen (Hypoglykämien) – wenn der Blutzucker zu niedrig ist:

Niedrige Blutzuckerwerte kündigen sich mit typischen ersten Anzeichen wie z. B. Schwitzen, Zittern, Konzentrations- und Denkprobleme, Bewegungseinschränkungen an. Mit der Einnahme von schnell wirksamen Kohlenhydraten (z. B. Traubenzucker, Saft) können Sie rasch den Blutzuckerabfall stoppen. Man unterscheidet klinisch **leichte** (= Sie können die Unterzuckerung selbst erkennen und eigenständig und behandeln) **und schwere Unterzuckerungen** (= Fremdhilfe, meist durch den Arzt notwendig).

Überzuckerungen – wenn der Blutzucker zu hoch ist:

Leicht erhöhte Blutzuckerwerte sind kaum spürbar, daher ist es wichtig, den Blutzucker zu messen. **Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte** erhöhen das Risiko von Schäden an den Augen, Nieren, dem Herzen und Nerven und sollten Sie daher vermeiden. Bei **stärker erhöhten Blutzuckerwerten** kann es zu Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Abgespanntheit oder vermehrtem Durst kommen. Auch ein trockener Mund, Sehstörungen wie auch ein verstärkter Harndrang können die Folge erhöhter Blutzuckerwerte sein. Kommen zu diesen Beschwerden noch unklare Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen oder auch Wadenkrämpfe hinzu, können das **Anzeichen einer gefährlichen Stoffwechsellentgleisung mit Lebensgefahr** sein. Jetzt ist es wichtig, schnell genügend Insulin zu spritzen und den Flüssigkeitsmangel auszugleichen, um diese Situation schnell zu beheben. Unbedingt ärztliche Hilfe aufsuchen!

Autonome Neuropathie:

Nervenerkrankungen mit Funktionsstörungen insbesondere am Herz- und Gefäßsystem, Magen- und Darmtrakt sowie an Harn- und Geschlechtsorganen.

Periphere Neuropathie:

Nervenerkrankungen, die zu vermindertem Empfinden für Schmerz und Temperatur, vor allem an den Füßen, führen. Es können aber auch Missempfindungen und – vor allem nachts – Schmerzen auftreten.

Nephropathie:

Diabetes- oder durch andere Ursache bedingte *Nierenschädigung*, die meist durch eine Mikroalbuminuriemessung frühzeitig erkannt werden kann.

Retinopathie:

Veränderungen im *Augenhintergrund* (Netzhaut), die durch regelmäßige augenärztliche Kontrollen rechtzeitig erkannt werden können.

Parodontitis:

Entzündung des Zahnbettes. Diabetes erhöht das Parodontitis-Risiko; gleichzeitig negative Auswirkungen der Entzündungs-herde im Mund auf die Wirkung des Insulins.

Apoplex (Schlaganfall):

Verengung hirnvorsorgender Blutgefäße, einhergehend mit *Störungen der Hirnfunktion*.

Koronare Herzkrankheit:

Verengung der Herzkranzgefäße mit *Durchblutungsstörungen des Herzens*.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit:

Durchblutungsstörungen z. B. der Beine und Füße, die insbesondere beim Gehen zu Schmerzen und Beschwerden führen können.

Ihr Diabetesteam bietet Ihnen:

- Informationen und Aufklärung über die Diabeteserkrankung und mögliche Begleiterkrankungen sowie Komplikationen.
- Diabetesschulung, individuelle Beratung und langfristige Begleitung.
- Unterstützung bei dem eigenverantwortlichen Umgang mit dem Diabetes.
- Hilfestellung, um die Diabetestherapie bestmöglichsten in das Leben und den persönlichen Alltag zu integrieren.
- Empfehlungen zu Medikamenten einschließlich Insulin und Dosisanpassung aufgrund den Ergebnissen der Selbstkontrolle.
- Hilfestellung bei der Veränderung von Lebensgewohnheiten wie z. B. Ernährung, Bewegung.
- Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes.
- Unterstützung bei Problemen im Zusammenhang mit der Umsetzung der Diabetestherapie.
- Technische Hilfen und moderne Technologien zur Unterstützung der Therapie.
- Strategien zum Erhalt der Lebensqualität und der Vermeidung von negativen sozialen Folgen aufgrund des Diabetes.

Und das sollten Sie selbst tun:

- Besuchen Sie eine Diabetesschulung, um das notwendige Wissen und die Kenntnisse zu erlangen, um eigenständig mit dem Diabetes zurechtzukommen.
- Formulieren Sie Ziele für die Behandlung und besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt und Diabetesteam.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen, ob Sie Ihre Ziele erreichen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Diabetesteam, wenn Sie Probleme mit Ihrem Diabetes haben.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten der Selbstkontrolle und dokumentieren Sie die Ergebnisse.
- Nehmen Sie regelmäßig die in dem Gesundheits-Pass Diabetes beschriebenen Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen wahr.
- Informieren Sie sich regelmäßig über neue Therapieformen und technische Innovationen.
- Informieren Sie Ihre Angehörigen, Freunde und Kollegen, was Sie im Falle einer möglichen Unterzuckerung oder schweren Überzuckerung tun sollen.
- Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Diabetes.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich über verschiedene Medien, soziale Netzwerke über den Diabetes zu informieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Wie ist Ihr Wohlbefinden?

Sich trotz und mit Diabetes wohlfühlen ist ein wichtiges Ziel der Diabetestherapie. Mit einem kurzen Test der Weltgesundheitsorganisation WHO (siehe Tabelle rechts), der aus fünf Fragen besteht, können Sie Ihr aktuelles Wohlbefinden selbst messen. Bitte führen Sie den Test einmal pro Jahr selbst durch und tragen Sie die Gesamtpunktzahl jeweils in die letzte Spalte der Jahresuntersuchung zum jeweiligen Quartal ein.

So geht es:

Nehmen Sie einen Bleistift zur Hand und überlegen Sie, wie Sie sich in den letzten beiden Wochen gefühlt haben.

Machen Sie ein Kreuz bei der Antwort, die am ehesten für Sie zutrifft. Zählen Sie anschließend die fünf Zahlen, die sich aus Ihren Antworten ergeben, zusammen. Maximal können Sie 25 Punkte erreichen, minimal 0 Punkte. Je höher Ihre Punktzahl ist, desto besser ist Ihr aktuelles Wohlbefinden.

- Ein Punktwert unter 13 ist ein deutlicher Hinweis auf ein momentan eher schlechtes Wohlbefinden.
- Ab einem Punktwert unter 10 sollten Sie auf jeden Fall von sich aus Ihren Arzt ansprechen, der mit Ihnen besprechen sollte, was die Ursache für Ihr momentan eher eingeschränktes Wohlbefinden sein könnte.

Natürlich kann solch ein kurzer Test nur einen ersten Hinweis auf Ihr momentanes Wohlbefinden geben. Auch ändert sich bei vielen Menschen die Stimmung in Abhängigkeit von aktuellen Lebensereignissen. Trotzdem sollten Sie es ernst nehmen, wenn Sie über einen längeren Zeitraum immer auf eine geringe Punktzahl kommen.

Während der letzten 2 Wochen ...	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit
fühlte ich mich fröhlich und gut gelaunt	5	4	3	2	1	0
fühlte ich mich ruhig und entspannt	5	4	3	2	1	0
fühlte ich mich aktiv und vital	5	4	3	2	1	0
fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht	5	4	3	2	1	0
erlebte ich täglich eine Fülle von Dingen, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0
Gesamt						

Bitte mit Bleistift ausfüllen. Anschließend das Ergebnis in die unterste Zeile (Feld „Wohlbefinden“) des aktuellen Quartals in der Jahresübersicht eintragen. Danach können Sie Ihre Eintragung auf dieser Seite ausradieren, sodass Sie den Test zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen können.

Ihre lokale Patientenorganisation:

Adressen für weitere Informationen:

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

Albrechtstr. 9, 10117 Berlin

Tel.: 0 30/20 16 77 0, Fax: 0 30/20 16 77 20

E-Mail: info@ddh-m.de, Internet: www.ddh-m.de

Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

Käthe-Niederkirchner-Str. 16, 10407 Berlin

Tel.: 0 30/4 20 82 49 80, Fax: 0 30/4 20 82 49 82 0

E-Mail: info@diabetikerbund.de, Internet: www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Föderation e.V. (DDF)

Allee der Kosmonauten 69, 12681 Berlin

Tel.: 0 30/120 88 170

E-Mail: info@ddf.de.com, Internet: www.ddf.de.com

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Albrechtstr. 9, 10117 Berlin

Tel.: 0 30/20 16 77 0, Fax: 0 30/20 16 77 20

E-Mail: info@diabetesde.org,

Internet: www.diabetesde.org, www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)

Albrechtstr. 9, 10117 Berlin

Tel.: 0 30/3 11 69 37 0, Fax: 0 30/3 11 69 37 20

E-Mail: info@ddg.info, Internet: www.ddg.info

Verband der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe

in Deutschland e.V. (VDBD)

Habersaathstr. 31, 10115 Berlin

Tel.: 0 30/84 71 22-490, Fax: 0 30/84 71 22-497

E-Mail: info@vdbd.de; Internet www.vdbd.de

Datum:

Der Gesundheits-Pass Diabetes steht unter der Schirmherrschaft von diabetesDE, des Deutschen Diabetiker Bundes, der Regionalbüros für Europa der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Diabetes Föderation (IDF).

Herausgeber: Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

© Copyright DDG, 2017

Herstellung und Vertrieb nur über:

Verlag Kirchheim + Co GmbH,

Kaiserstraße 41, 55116 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 9 60 70 28, Fax: 0 61 31 / 9 60 70 60

E-Mail: zehnter@kirchheim-verlag.de

www.kirchheim-verlag.de • www.kirchheim-shop.de

Wenn Sie Anmerkungen zum Gesundheits-Pass Diabetes haben, schreiben Sie an den Ausschuss „Qualitätssicherung, Schulung und Weiterbildung“ unter der Adresse der Deutschen Diabetes Gesellschaft.

**Sie können den Gesundheits-Pass Diabetes
unter folgender Rufnummer bestellen:
0711/66 72 14 83 (SVK, Kirchheim-Verlag)**

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Albrechtstraße 9 • 10117 Berlin

Telefon: 030/20 16 77-0 • E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation, die alle Menschen mit Diabetes und alle Berufsgruppen wie Ärzte, Diabetesberater und Forscher vereint, um sich für eine bessere Prävention, Versorgung und Forschung im Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes einzusetzen.