

Bitte füllen Sie diese Karte aus und schicken Sie die Karte im verschlossenen Fenster-/Umschlag an die angegebene Adresse.  
(Bitte zutreffendes in den Kästchen ankreuzen)

- Ich spreche kein Deutsch.
- Ich spreche etwas / fließend Deutsch.
- Ich möchte mich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Diabetikern treffen, um mehr über Diabetes zu erfahren und um Fragen und Probleme zu besprechen. Teilen Sie mir bitte eine Adresse mit.
- Bitte speichern Sie meinen Namen und meine Adresse. Wenn Ihnen in meiner Stadt / im Umkreis eine genügende Anzahl von Adressen **nur türkisch** sprechender Diabetiker vorliegt, möchte ich eine Einladung zu einem ersten Treffen mit anderen Betroffenen erhalten. Mein Name und meine Adresse wird diesen Personen **nicht** mitgeteilt. Sollte es bereits eine Selbsthilfegruppe geben, teilen Sie mir bitte die Adresse mit.

DDb-M10-D-türkisch

## Bücher, Zeitschriften

Prospekte, Internet

### Zeitschrift: Diabetes Journal (in deutscher Sprache)

Als Mitglied des Deutschen Diabetiker Bundes erhalten Sie das monatlich erscheinende Magazin „Diabetes Journal“ mit vielen Fachbeiträgen zum Thema Diabetes im Rahmen der Mitgliedschaft oder zu einem ermäßigten Abonnement-Preis.

### Info-Flyer und Bücher

Info-Material erhalten Sie u. a. bei Ihrem Arzt (zumeist herausgegeben von den Pharma-Unternehmen) und in Ihrer Apotheke.

Neutrale und wirtschaftlich unabhängige Informationen erhalten Sie beim Deutschen Diabetiker Bund (DDb) zu vielen Themen, zum Beispiel zu Ernährung, sozialrechtlichen Fragen und Folgeerkrankungen sowie Adressen von Facheinrichtungen.

### Bücher zum Thema Diabetes gibt es auch in türkischer Sprache.

### Im Internet finden Sie u. a. Informationen über Diabetes unter

ddb-niedersachsen.de (Deutsch/Broschüre Türkisch)  
diabetes-world.net (Deutsch und Türkisch)  
turkdiab.org (Türkische Diabetes Stiftung)



## Immer informativ:

Veranstaltungen des Deutschen Diabetiker Bundes

Der Deutsche Diabetiker Bund e.V.(DDb) wurde 1951 gegründet und ist mit 16 Landesverbänden, über 850 regionalen Gruppen und 40.000 Mitgliedern im Bundesgebiet die größte Selbsthilfevereinigung der Menschen mit Diabetes.

Er vertritt die Interessen seiner Mitglieder im gesundheitspolitischen Bereich und ist als gemeinnützig anerkannt.

1985 hatte der DDB zusammen mit der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (Fachgesellschaft, hauptsächlich diabetologisch tätige Ärzte) die Deutsche Diabetes-Stiftung gegründet.

2002 gründete der DDB die Deutsche Diabetiker Akademie und bietet Seminare zur Unterstützung der Selbsthilfe-Arbeit für ehrenamtlich Tätige unseres Bundes an.

Der DDB ist darüber hinaus für die Belange der Diabetiker zum Beispiel aktiv in: Deutsche Diabetes-Union, einigen Arbeitskreisen der Deutschen Diabetes-Gesellschaft, im Gemeinsamen Bundesausschuss, der BAG Selbsthilfe, im Deutschen Behindertenrat, im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, sowie im Nationalen Aktionsforum Diabetes.

### Erfahrungsaustausch und Anleitung zur Selbsthilfe

Eine dichte Struktur der Selbsthilfegruppen ermöglicht es, Anschluss an andere Betroffene in Wohnortnähe zu finden.

So stehen in den Gruppen Erfahrungsaustausch, gemeinsame Unternehmungen, Referate von Medizinern und Mitarbeitern medizinischer Hilfsberufe im Vordergrund der Aktivitäten.

Bundesweit gibt es eine Vielzahl an regionalen und landesweiten Veranstaltungen, sowie alle zwei Jahre den Deutschen Diabetiker Tag.

### Bitte beachten Sie beiliegende Karte als unser Angebot, andere Betroffene kennen zu lernen.

Der Druck dieser Broschüre wurde finanziell gefördert von: Barmer Ersatzkasse (BEK)



Ein Service von:

Deutscher Diabetiker Bund e.V.

Bundesgeschäftsstelle:

Goethestraße 27 · 34119 Kassel

Telefon 05 61/7 03 47 70 · Telefax 05 61/7 03 47 71

E-Mail: info@diabetikerbund.de

Internet: www.diabetikerbund.de

Stand 04/2006

© Deutscher Diabetiker Bund

Landesverband Niedersachsen e.V.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung

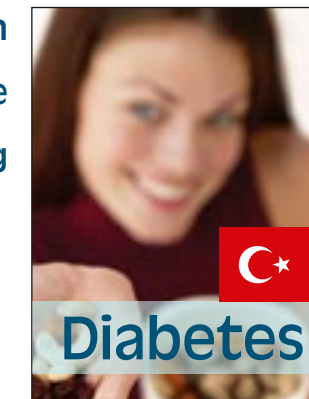
Internet: www.ddb-niedersachsen.de

Die in diesem Prospekt enthaltenen Informationen entsprechen den Anforderungen von discern (Qualitätskriterien für Patienteninformationen).



## MIT DIABETES GESUND LEBEN

Erkennen  
Diagnose  
Behandlung



**Anmerkung:** Dies ist der deutsche Text zum Folder auf Türkisch in der Version des DDB-Bundesverbandes. Der Text übersetzt daher den Flyer auf Türkisch des DDB LV Niedersachsen e.V. nur in den gemeinsamen Textteilen.

DEUTSCHER DIABETIKER BUND

## Was ist eigentlich Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselstörung, an der in Deutschland cirka 7% der Bevölkerung erkrankt ist. Diabetes kann in jedem Alter auftreten, bei Kindern und Jugendlichen genau so wie erst bei älteren Menschen. Ein erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken besteht, wenn jemand in der Familie bereits an Diabetes erkrankt ist.

Von Diabetes mellitus spricht man, wenn körpereigenes Insulin nicht für die Weiterleitung des Zuckers aus der Nahrung von der Blutbahn in die Körperzellen sorgt.

- ▶ Beim **Diabetes Typ 1** wird in der Bauchspeicheldrüse zu wenig oder kein Insulin mehr gebildet. Die Insulin produzierenden Zellen sind zerstört.
- ▶ Beim **Diabetes Typ 2**, an dem der überwiegende Teil der Betroffenen erkrankt ist, kann das vorhandene Insulin nicht mehr richtig wirken.

Der Blutzucker ist bei beiden Typen hierdurch erhöht, man spricht deshalb von der „Zuckerkrankheit“.

### Diabetes erkennen...

Diabetes allein verursacht keine Schmerzen. Deshalb ist es wichtig, Symptome rechtzeitig zu erkennen.

- ▶ Anzeichen für **Diabetes Typ 1** sind Harndrang, starker Durst, extreme Müdigkeit, Hungergefühl und plötzlicher Gewichtsverlust.
- ▶ **Diabetes Typ 2** wird gelegentlich erst Jahre nach dem eigentlichen Ausbruch der Krankheit von Ihrem Arzt festgestellt. Auslöser sind u. a. falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung. Beim Diabetes Typ 2 sind die Anzeichen der Erkrankung nicht besonders deutlich. Aber es treten häufig Müdigkeit, Juckreiz, Sehstörungen und schlecht heilende Wunden auf.

## Blutzucker messen

wichtige Werte

### Was sind normale Blutzucker-Werte?

Bei nicht an Diabetes erkrankten Menschen sind folgende Werte normal:

- ▶ vor dem Frühstück: 80 -110 mg/dl (4,4 - 6,1 mmol/l)
- ▶ 2 Stunden nach dem Essen: weniger als 140 mg/dl (7,8 mmol/l)

Einen wichtigen Blutwert sollten Sie sich merken: Er heißt **HBA1c** und wird auch das Blutzuckergedächtnis genannt. Dieser Wert sollte deutlich unter 7% liegen.

### Wenn Sie normale Werte nicht mehr erreichen...

- ▶ spricht man von einem „schlecht eingestellten Diabetes“, wenn Ihr Blutzucker morgens vor dem Frühstück und nach dem Essen mehrmals zu hoch ist. Bei Werten von mehr als 180 mg/dl (10,0 mmol/l) wird überschüssiger Zucker durch die Nieren ausgeschieden.
- ▶ ist die Gefahr von Folgeerkrankungen gegeben.
- ▶ entsteht bei sehr hohen Werten eine Stoffwechsel-Entgleisung, wodurch in seltenen Fällen Bewusstlosigkeit („Diabetisches Koma“) hervorgerufen wird.
- ▶ kann es aber auch zu einer „Unterzuckerung“ mit Werten unter 60 mg/dl (3,3 mmol/l) kommen. Dies kann jedoch nur bei Diabetikern auftreten, die bestimmte Medikamente (zum Beispiel Sulfonyl-Harnstoffe oder Insulin) nehmen.

Beim **Diabetes Typ 1** müssen Sie neben bewusster Ernährung und Bewegung sofort Insulin spritzen.

Wenn bei **Diabetes Typ 2** eine bewusste Ernährung und mehr Bewegung nicht zur Verbesserung Ihrer Blutzucker-Werte führen, benötigen Sie regelmäßig Medikamente.

Dies können Tabletten mit verschiedener Wirkungsweise sein, zum Beispiel:

- ▶ Tabletten, welche die Kohlehydrataufnahme aus der Nahrung verzögern.
- ▶ Tabletten, die noch vorhandenes Insulin im Körper zur Wirkung bringen.
- ▶ Tabletten, welche die Bauchspeicheldrüse anregen, mehr Insulin zu produzieren.

Wenn diese Therapien nicht ausreichend sind, verschreibt Ihr Arzt Ihnen Insulin. Es gibt unterschiedliche Therapien:

- ▶ die konventionelle und
- ▶ die intensivierete Behandlung.

Für beide Therapien gibt es Insuline mit verschiedener Wirkungsdauer.

## Folgeerkrankungen

von Diabetes

Diabetes kann zwar nicht geheilt werden, aber mit wirksamen Behandlungsmethoden lassen sich Folgeerkrankungen vermeiden. Ein nicht oder schlecht behandelter Diabetes verursacht Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen und Nerven im gesamten Körper. Es kommt zu Erkrankungen mit oft schlimmen Folgen, zum Beispiel:

- ▶ Krankheiten am Herzen bzw. an den Blutgefäßen (kardiovaskuläre Erkrankungen) können einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auslösen
- ▶ Nierenerkrankung (Nephropathie) bis zum totalen Nierenversagen
- ▶ Augenkrankheit (Retinopathie), die zur Erblindung führen kann
- ▶ Nervenerkrankung (Neuropathie), kann zu Fußgeschwüren mit Amputationen führen

### Als Diabetiker beim Vertragsarzt

In Deutschland werden Diabetiker bei einem Hausarzt und/oder einem Facharzt („Diabetologe“) behandelt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für alle Patienten mit Diabetes unter anderem folgende Leistungen:

- ▶ Strukturierte Patientenschulungen (Blutzucker- und Blutdruck-Selbstkontrolle, Ernährung)
- ▶ Mitbehandlung durch den Augenarzt (Vermeidung von Erblindung, s.o. „Folgeerkrankungen“)
- ▶ Führen eines „Gesundheits-Paß Diabetes“ (Regelmäßige Kontrolle des Gesundheitsstatus, d. h. Messen von Blut- und Urinwerten sowie ggf. Vorsorge-Untersuchungen)

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach „Disease Management Programmen“ (DMP) für Diabetiker. Diese strukturierten Behandlungsprogramme werden von vielen Vertragsärzten angeboten. Die Teilnahme ist für Sie freiwillig und kostenlos. Sie müssen sich jedoch schriftlich bei einem Vertragsarzt einschreiben.

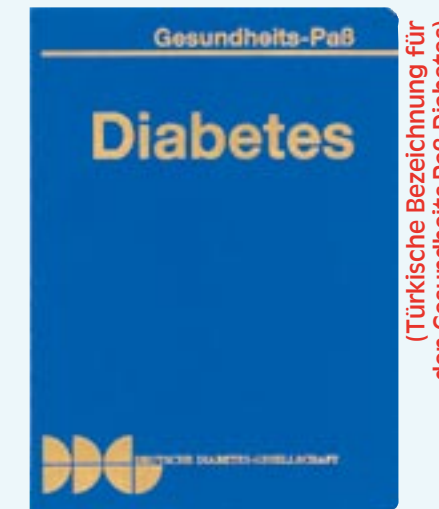
## Einige wichtige Tipps

### Ausgewogene Ernährung

Diabetes erfordert keine Diät, aber eine bewusste Ernährung. Die Menge der Nahrungsaufnahme steht dabei nicht an erster Stelle. Sie ist aber dann wichtig, wenn Ihr Arzt Ihnen sagt, dass Sie an Gewicht abnehmen müssen. Eine große Rolle spielen die Kohlehydrate (Nährstoffe), die für den Diabetiker in Kohlehydrat-Einheiten (KE) oder Broteinheiten (BE) berechnet werden. Die richtige Anleitung erhalten Sie in Patientenschulungen, z.B. in diabetologischen Schwerpunktpraxen. Hier erhalten Sie auch Rat bei spezifischen Problemen, zum Beispiel zum Fastenmonat Ramadan. Für Kinder und Jugendliche gibt es speziell ausgebildete Ärzte.

### Einfach mal Bewegung verschaffen...

Bewegung fördert den Stoffwechsel und senkt den Blutzucker spürbar. Keiner verlangt von Ihnen sportliche Höchstleistungen, es genügen schon ausgedehnte Spaziergänge, Fahrradtouren oder Gartenarbeit.



- ☐ Ich spreche fließend Türkisch und Deutsch und möchte in einer Selbsthilfegruppe helfen zu übersetzen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf.
- ☐ Ich möchte im Deutschen Diabetiker Bund Mitglied sein. Bitte schicken Sie mir eine Beitrittsklärung (deutsch).
- ☐ Bitte schicken Sie mir ein weiteres Exemplar dieser Broschüre.

Deutscher Diabetiker Bund e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Goethestr. 27

34119 Kassel