Gesundheits-Pass
Diabetes

Deutsche
Diabetes
Gesellschaft

diabetes DE
Handeln • Helfen • Heilen

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!

Muster

Für den Passinhaber:

Dieser Pass wurde von Betroffenen, Ärzten und Pflegekräften entwickelt, um die Versorgung von Personen mit Diabetes zu verbessern. Er soll besonders den Austausch wichtiger Informationen zwischen Ihnen und Ihren Diabetesbetreuern gewährleisten. Tragen Sie ihn deshalb immer bei sich und sorgen Sie mit dafür, dass dieser Pass einmal im Quartal von Ihrem Arzt ausgefüllt wird.

Für den Arzt und das Diabetesteam:

Die Vorsorgeuntersuchungen in diesem Gesundheits-Pass Diabetes dienen zur frühzeitigen Erkennung, zur rechtzeitigen Behandlung und zur erfolgreichen Überwachung von Folgeerkrankungen. Im Pass sind die international anerkannten Mindestmaßnahmen zur Vorbeugung und Diagnostik enthalten (WHO, IDF). Nur so können die Ziele der St.-Vincent-Deklaration und die Prävention von Diabetesfolgeerkrankungen erreicht werden. Dieser Pass dient auch der Vereinbarung **individueller Behandlungsziele** mit Ihrem Patienten. Er erleichtert Ihnen die Langzeitdokumentation und die rechtzeitige gezielte Intervention. Füllen Sie deshalb diesen Pass jedes Quartal aus.

Unwohlsein?

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

Unterzuckerung?

- Sofort handeln: Nehmen Sie Traubenzucker 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 keine Selbstbehandlung.

Andere Probleme?

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

Muster

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:
- *Blutdruck:* sitzend (oder liegend) nach 5 Min. Ruhe
- *Blutglukose:* nur Blutglukosewert aus Laborbestimmung
- *Schwere Hypo:* Angabe nur, wenn Bewusstlosigkeit oder i. v. Glukose oder Glukagon (s. c., i. m., i. v.)
- *Häufigkeit Selbstkontrolle pro Woche:* von Patienten durchgeführte Blutglukose (BG)-Bestimmungen/Woche (Durchschnitt der letzten 3 Monate)

Eintragungen einmal im Jahr (bei pathologischen Befunden häufiger):
- *Mikro-/Makroalbuminurie:* nicht zutreffende Messung streichen, Angabe d. Maßeinheit
- *Augenbefund:* Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund
- *Körperl. Unters.:* Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund
- *Neurol. Unters.:* Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund
- *Beine (Inspektion, Pulse):* Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund
- *Andere techn. Unters.:* Untersuchung durchgeführt, Kurzbefund (z. B. Sono o. B., EKG patholog.)

Als Option Eintragungen der klinischen Untersuchungen:
A = kein behandlungsbedürftiges Risiko
B = Behandlung erforderlich
C = nicht untersucht
D = Zusatzuntersuchung erforderlich

Schreiben Sie zunächst die Basisdaten und Gesundheitsprobleme (Seite 8) auf sowie die notwendige Medikation (Seite 9).

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 sind direkt bei der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (Seite 30) erhältlich oder von der Homepage herunterzuladen.

http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de
http://www.diabetesde.org

Muster

Basisdaten Geschlecht: ☐ m ☐ w

Geburtsdatum: ..... Körpergröße: .....

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, diabetische Folgeerkrankungen, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen u. a. Probleme)

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

Folgende Schulungsprogramme wurden von mir besucht:

Schulungsprogramme:	**Besuchsdatum:**
Typ 2 ohne Insulin	.....
Typ 2 mit konventioneller Insulintherapie (Mischinsulin)	.....
Typ 2 vor dem Essen Insulin	.....
Intensivierte Insulintherapie	.....
Pumpenschulung	.....
Hochdruckschulung (Hypertonie)	.....
Andere	.....

Datum:	**Eintragung des Arztes:**

Muster

Jahr	Datum (Tag/Monat)	I. Quartal	II. Quartal	III. Quartal	IV. Quartal
		/	/	/	/
	Vereinbarte Ziele für dieses Jahr				
Jahresziele	**In jedem Quartal**		(Labor: jeweils 1. Wert im Quartal; je nach Befund häufiger)		
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		(je nach Befund häufiger)		
<	Gesamt-Cholesterin				
> /<	HDL-/LDL-Cholesterin	/	/	/	/
<	Triglyzeride nüchtern				
	Mikro-/Makroalbuminurie				
	S-Kreatinin/eGFR	/	/	/	/
	Augenbefund				
	Körperliche Untersuchung (einschl. Gefäße)				
	Fußinspektion				
	Periph./Auton. Neuropathie				
	Techn. Unters. (z. B. Sono o. B., EKG patholog., Langzeit-RR)				
	Wohlbefinden (Seite 29)				

Muster

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

Bewegung:
Körperliche Bewegung beeinflusst Ihren Blutzucker und Blutdruck. 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 130/80 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.

HbA_{1c}:
HbA_{1c} ist ein Maß für die mittleren Blutzuckerwerte der letzten ein bis drei Monate. Ein günstiger Wert kennzeichnet dann eine gute Diabeteseinstellung, wenn nicht zu häufige oder schwere Unterzuckerungen auftreten.

Blutzuckerkontrollen:
Die Häufigkeit der Blutzuckerselbstkontrollen ist abhängig von Ihrem Therapieziel, der Therapie und vielen weiteren Faktoren (http://www.diabetesde.org).

Körpergewicht:
Jeder Mensch hat sein „persönliches Idealgewicht". Legen Sie zusammen mit Ihrem Arzt das Zielgewicht so fest, dass Sie es nicht nur erreichen, sondern auch langfristig halten können. Sie vermindern damit das Risiko für viele Erkrankungen.

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 Nephro- und Neuropathie. Rauchen ist mit der Retinopathie assoziiert. Da bei Diabetes Durchblutungsstörungen häufig auftreten, ist Rauchen besonders gefährlich.

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

Wohlbefinden:
Die Behandlung Ihres Diabetes hat das Ziel, Ihnen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Die wichtigste Grundlage dafür ist eine für Sie optimale Stoffwechseleinstellung.

Muster

Es ist ein Ziel der Schulung und Behandlung, schwere Stoffwechselentgleisungen zu vermeiden. Ihr Auftreten ist Zeichen einer schlechten Stoffwechseleinstellung.

Alkoholgenuss:
Alkoholgenuss kann noch viele Stunden später gefährliche Unterzuckerungen hervorrufen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Schwere Hypoglykämie:
Unterzuckerung, verbunden mit Hilflosigkeit oder Bewusstlosigkeit.

Stoffwechseleinstellung und Folgeerkrankungen:
Eine dauerhaft optimale Blutzuckereinstellung kann das Risiko von Folgeerkrankungen an **Augen, Nieren und Nerven** erheblich senken. Führen Sie regelmäßig Ihr Diabetes-Tagebuch. Für die Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen können neben einer guten Blutzuckereinstellung auch andere Faktoren sehr wichtig sein: Sie sollten nicht rauchen; Sie sollten erhöhte **Blutfette**, Übergewicht und erhöhten **Blutdruck** senken. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität unterstützen Ihre Bemühungen.

Autonome Neuropathie:
Nervenerkrankungen mit Funktionsstörungen insbesondere an 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.

Apoplex (Schlaganfall):
Verengung hirnversorgender 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.

Muster

Ihr Diabetesteam bietet Ihnen:

- Individuelle Beratung zu den Themen Nahrungsauswahl, Nahrungsmengen und Mahlzeitenverteilung.
- Informationen über Dosierung und die Tagesverteilung von zuckersenkenden Tabletten, aber auch über Insulininjektionen und die richtige Spritztechnik.
- Empfehlungen zur Dosisanpassung Ihrer Medikamente einschließlich Insulin aufgrund der Ergebnisse Ihrer Selbstkontrolle.
- Motivierung zu körperlicher Bewegung.
- Eine allgemeine Grundschulung, die Sie und Ihre Familie über den täglichen Umgang mit dem Diabetes informiert.
- Ihren persönlichen Behandlungsplan und die Ziele für Ihre Stoffwechseleinstellung.
- Eine regelmäßige Betreuung, auch nach der Grundschulung, die Ihnen bei allen kurz- und langfristigen Stoffwechselproblemen weiterhilft.
- Regelmäßige Stoffwechselkontrollen und körperliche Untersuchungen.
- Hinweise auf soziale und wirtschaftliche Unterstützung,
  - wenn Sie eine Schwangerschaft planen oder schwanger sind,
  - wenn Sie an Folgeerkrankungen des Diabetes leiden.

Und das sollten Sie selbst tun:

- Lernen Sie alles, was Sie durch die Schulung über den Diabetes wissen, möglichst im Alltag umzusetzen. Das hilft Ihnen, Ihre Behandlung an die Ergebnisse der Stoffwechselselbstkontrolle erfolgreich anzupassen.
- Versuchen Sie, Ihren Diabetes dadurch dauerhaft in den Griff zu bekommen.
- Untersuchen Sie Ihre Füße regelmäßig (ältere Menschen mit Diabetes sollten das täglich tun).
- Wählen Sie die richtigen Nahrungsmittel für sich aus, kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht, bewegen Sie sich regelmäßig – und verzichten Sie ganz auf das Rauchen.
- Informieren Sie sich, in welchen Lebenssituationen Sie dringend Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt aufnehmen müssen (z. B. in Notfällen).
- Sprechen Sie Ihren Arzt auf alle Gesundheitsfragen an, die für Sie wichtig sind.
- Lernen Sie, mit Ihrem Diabetes zu leben und Ihre persönlichen Grenzen und Freiheiten richtig einzustufen.
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, Bekannten, mit anderen Menschen mit Diabetes, mit Vertretern von Diabetikerverbänden über Ihren Diabetes.

Muster

Wie ist Ihr Wohlbefinden?

Sich trotz und mit Diabetes wohlzufühlen 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.

Muster

Ihre lokale Patientenorganisation:

.....

.....

.....

.....

Andere wichtige Adressen:

Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG)
Geschäftsstelle
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum
Tel.: 02 34 / 97 88 90, Fax: 02 34 / 9 78 89 21
E-Mail: info@ddg.info, Internet: www.ddg.info

Verband der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe
in Deutschland e. V. (VDBD)
Geschäftsstelle – Am Eisenwald 16, 66386 St. Ingbert
Tel.: 0 68 94 / 5 90 83 13, Fax: 0 68 94 / 5 90 83 14
Internet: www.vdbd.de

diabetesDE
Reinhardtstraße 14, 10117 Berlin
Tel.: 030 / 20 16 77 0, Fax: 030 / 20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org, Internet: www.diabetesde.org

Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
Geschäftsstelle – Goethestraße 27, 34119 Kassel
Tel.: 05 61 / 70 34 77 0, Fax: 05 61 / 70 34 77 1
E-Mail: info@diabetikerbund.de, Internet: www.diabetikerbund.de

Datum:

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

Herausgeber:
Deutsche Diabetes-Gesellschaft e.V. (DDG) und diabetesDE
© Copyright DDG, 2010

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-buchshop.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.

Muster

KI43974

diabetesDE • Reinhardtstraße 14 • 10117 Berlin
Telefon: 030/20 16 77-0 • E-Mail: info@diabetesde.org

24-h-Diabetestelefon: 0180/250 52 05*
*(6 Cent/Gespräch aus dem dt. Festnetz)

www.diabetesde.org

diabetesDE 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.