

Praxisgemeinschaft

Dr. med. Horst Feldmeier ¹
Dr. med. (UMF Temeschburg) Diana Karnath ¹
Dr. med. Juraj Mojto ²
Dr. med. Antje Lambrecht²
Dr. med. Lisa Kühne-Eversmann¹
Dr. med. Andrea Bels ²



**Hormon- und
Stoffwechsellabor
München**

Residenzstr. 3
80333 München
Tel. 089/413008-0
Fax 089/413008-20
praxis@endokrinologiemuenchen.de
www.endokrinologiemuenchen.de
Zertifiziert nach DIN EN ISO, DDG

Liebe Patientin, lieber Patient
gerne möchten wir Sie einladen zu unserem

MEDIAS ICT Training für Patienten mit Diabetes mellitus Typ II

Susanne Gebhard / Regina Rauch / Rita Hartinger, Diabetesberaterinnen DDG

Stundenplan für die Schulung in den Wochen von _____

1. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ◆ Vorstellungsrunde und Organisatorisches
- ◆ Diabetes mellitus – was bedeutet das für mich?
- ◆ Diabetesgrundlagen
- ◆ Warum Insulin?
- ◆ Gute Blutzucker-, Blutdruck und Blutfettwerte
- ◆ Ihre Ziele für den Kurs

2. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ◆ Beurteilung individueller Risikofaktoren
- ◆ Möglichkeiten der Selbstkontrolle / Normwerte
- ◆ Ihre Einstellung zur Insulintherapie
- ◆ Insulintherapie, so funktioniert sie richtig

3. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ◆ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ◆ Insulin spritzen mit dem Pen
- ◆ Günstiger Spritzstellen
- ◆ Insulin richtig aufbewahren und lagern
- ◆ Lebensmittel, die den Blutzucker ansteigen lassen
- ◆ Kohlenhydrateinheiten (BE/KE)

¹ Praxisinhaber
² Ärztin/Arzt in Anstellung
³ Privatärztliche Tätigkeit

4. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ♦ Ihr Blutzucker unter „der Lupe“
- ♦ Zwischenbilanz
- ♦ Kohlenhydratangaben auf Nahrungsmitteln interpretieren und berechnen
- ♦ Vorteile der intensivierten Insulintherapie
- ♦ Korrektur und Dosisanpassung

5. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ♦ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ♦ BE/ KE richtig einschätzen
- ♦ Insulin richtig dosieren
- ♦ Unterzucker erkennen, behandeln und vermeiden

6. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ♦ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ♦ Bewegung tut gut
- ♦ Körperliche Bewegung und Insulintherapie – was ist zu beachten?
- ♦ So behandeln Sie Ihren Diabetes bei Krankheit

7. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ♦ Das Wichtigste zur Insulintherapie
- ♦ Ernährungsempfehlungen für den Alltag
- ♦ Sinnhaftigkeit von Diätprodukten
- ♦ Insulintherapie bei Festen und Feiern
- ♦ Im Urlaub und auf Reisen
- ♦ Diabetes in der Familie

8. Tag: _____, der _____ von 16:00 – 18:00 Uhr

- ♦ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ♦ So schützen Sie Ihre Gefäße
- ♦ Bluthochdruck erkennen und behandeln
- ♦ Erhöhte Blutfettwerte - Behandlungsmöglichkeiten
- ♦ Rauchen

9. Tag: _____, **der** _____ **von 16:00 – 18:00 Uhr**

- ♦ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ♦ Wie können Sie Folgeerkrankungen des Diabetes vorbeugen?
- ♦ Bei ersten Anzeichen von Folgeerkrankungen richtig reagieren
- ♦ Fußprobleme vermeiden

10. Tag: _____, **der** _____ **von 16:00 – 18:00 Uhr**

- ♦ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ♦ Sind Ihre Füße in Ordnung?
- ♦ Kontrolluntersuchungen, Gesundheits-Pass Diabetes
- ♦ Sozialrechtliche Bestimmungen und Insulinbehandlung
- ♦ Gut mit dem Diabetes leben – weiterhin motiviert bleiben

11. Tag: _____, **der** _____ **von 16:00 – 18:00 Uhr**

- ♦ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ♦ Gut zu Fuß bleiben: Fußkontrolle und Fußpflege im Alltag
- ♦ Unterzucker vermeiden
- ♦ Gewichtszunahme vermeiden

12. Tag: _____, **der** _____ **von 16:00 – 18:00 Uhr**

- ♦ Wie beurteilen Sie Ihre Blutzuckerwerte?
- ♦ Ihre Bilanz
- ♦ Ihre Ziele für die Zeit nach dem Kurs
- ♦ Weiter am Ball bleiben!
- ♦ Noch Fragen und / oder Wünsche?



Bitte hier abtrennen und an die Praxis zurück senden/ geben (Fax-Nr. 089-413008-20 bzw. eMail praxis@endokrinologiemuenchen.de)

Datum _____ Name, Vorname; Geb.-Datum _____

ja, ich nehme gerne an der Diabetesschulung in der Woche vom _____ teil.

nein, leider kann ich nicht teilnehmen, kann aber ab dem _____.