

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
Stoffwechsellzentrum
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

Primas Diabetikertraining

Susanne Gebhard / Regina Rauch / Rita Hartinger, Diabetesberaterinnen DDG

1. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ♦ Was ist Diabetes mellitus Typ 1?
- ♦ Blutzuckersteuerung bei Menschen ohne Diabetes
- ♦ Blutzuckersteuerung bei Menschen mit Diabetes
- ♦ Besprechen der Blutzuckertagebücher

2. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ♦ Ziele der Kurses
- ♦ Blutzucker messen
- ♦ Blutzuckerwerte dokumentieren und analysieren
- ♦ Die eigene Insulintherapie verstehen
- ♦ Besprechen der Blutzuckertagebücher

3. Tag: _____, **der** _____ **von 12:00 – 14.30 Uhr**

- ♦ Motivation zur Diabetestherapie
- ♦ Insulin spritzen
- ♦ Essen und Trinken mit Typ 1 Diabetes
- ♦ Bestandteile der Nahrung
- ♦ KE / BE richtig schätzen
- ♦ Blutzuckerwirksamkeit verschiedener Kohlenhydrate

4. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ♦ Schätzen von Nahrungsmitteln
- ♦ Insulinanpassung bei schwer einschätzbarem Essen und Trinken
- ♦ Zucker, Süßstoffe und Verwendung von Diätprodukten
- ♦ Alkohol und Diabetes
- ♦ Insulintherapie in der Öffentlichkeit

5. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ♦ Die Basalinsulindosis überprüfen
- ♦ Anpassung der Basalinsulindosis
- ♦ Schätzen von Mahlzeiten
- ♦ KE / BE Faktoren, Insulindosis
- ♦ Besprechen der Blutzuckertagebücher

6. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ♦ KE / BE Faktoren überprüfen
- ♦ Praktische Übung: Essen und Trinken
- ♦ Zwischenbilanz des Kurses
- ♦ Auswirkung körperlicher Bewegung auf den Blutzucker
- ♦ Therapieanpassung bei körperlicher Bewegung

¹ Praxisinhaber

² Ärztin/Arzt in Anstellung

³ Privatärztliche Tätigkeit

Primas Diabetiker Training

- ◆ Unterzuckerungsgefahr durch körperlicher Bewegung

7. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ◆ Korrekturregel überprüfen
- ◆ Erfahrungen mit Unterzucker
- ◆ Unterzucker erkennen, behandeln, vermeiden
- ◆ Gefährlichkeit von Unterzucker

8. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ◆ Vermeidung erhöhter Blutzuckerwerte
- ◆ Kontrolluntersuchungen
- ◆ Tipps zum Thema Folgeerkrankungen
- ◆ Kinder trotz Diabetes – warum nicht?
- ◆ Diabetes, Schwangerschaft, Verhütung

9. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ◆ Lebensqualität als Therapieziel
- ◆ Hindernisse und Probleme aus dem Weg räumen
- ◆ Kraft tanken – neue Motivation schöpfen

10. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ◆ Diabetes und Partnerschaft
- ◆ Zusammenfassung der wichtigsten Kursinhalte
- ◆ Umgang mit Unterzucker
- ◆ Folgeerkrankungen – nicht nur ein Thema für Menschen mit Diabetes
- ◆ Besondere Situationen (Krankheit, Operation, etc.)

11. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ◆ Reisen und Urlaub mit Diabetes
- ◆ Unterwegs mit Diabetes – sicher im Straßenverkehr
- ◆ Diabetes und Beruf
- ◆ Vor- und Nachteile des Schwerbehindertenausweises

12. Tag: _____, **der** _____ **von 14:00 – 17:00 Uhr**

- ◆ Bilanz – was wurde durch den Kurs erreicht?
- ◆ Wie lauten die Ziele für die Zeit nach dem Kurs?
- ◆ Unterstützung für die Behandlung des Diabetes im Alltag
- ◆ Was könnte in der Zukunft die Diabetesbehandlung verbessern?
- ◆ Wie hat es Ihnen gefallen?



Bitte hier abtrennen und an die Praxis zurück senden/ geben (Fax-Nr. 079-413007-20 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 _____.