

Notfallstationen:

*Gut gerüstet für alles,
von Schnittwunden bis
zum Herzinfarkt*



Diabetesberatung «Zucker» – die tägliche Herausforderung

Gerade bei Diabetes ist es wichtig, sich Wissen über die Krankheit anzueignen. Die Diabetesberaterinnen im Spital Tiefenau unterstützen Patienten darin, eigenverantwortlich mit der Erkrankung umzugehen.

Diabetes mellitus ist weitverbreitet: Rund eine halbe Million Menschen sind in der Schweiz daran erkrankt – Tendenz steigend; etwa 90 Prozent von ihnen leiden am Diabetes Typ 2. Bei ihnen produziert der Körper zwar weiterhin selber Insulin, allerdings nicht genügend oder der Körper kann es nicht mehr wirksam verwenden. Diabetes Typ 2 wird begünstigt durch genetische Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel und zu energiereiche Ernährung. Gerade zu Beginn der Erkrankung kann durch eine Ernährungsanpassung, regelmässige Bewegung und Gewichtsreduktion eine starke blutzuckersenkende Wirkung erzielt werden. Eine gute Blutzuckereinstellung in den ersten Jahren nach der Diagnose ist besonders wertvoll, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Im Laufe der Jahre werden zusätzlich zu den Lebensstilmassnahmen meist Medikamente benötigt. Nach langjährigem Diabetes kann Insulin notwendig sein, um den Zuckerstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Nicht selten ist dies der Moment, in dem die Diabetesberaterinnen im Spital Tiefenau und Münsingen in Kontakt mit ihren Patienten kommen.

Die meisten Patienten sind nicht wegen ihres Diabetes im Spital. «Oft ist ihre primäre Erkrankung der Auslöser, dass ihr Blutzucker ausser Kontrolle gerät und sie plötzlich auf Insulin angewiesen sind», sagt Diabetesberaterin Oda Machemer. Dann heisst es, diese Patienten zu unterstützen, zu informieren und zu schulen, damit sie später im Alltag möglichst wenige Einschränkungen haben.

Alltagsherausforderungen meistern

So werden die Patienten beispielsweise darin geschult, wie sie ihren Blutzucker selbst messen oder sich Insulin verabreichen, sie lernen aber auch, wie sie sich in bestimmten Situationen, beispielsweise bei Sport, beim Autofahren oder auf Reisen am besten verhalten. «Wir schauen mit den Betroffenen, wie die Behandlung möglichst an die Bedürfnisse ihres Alltags angepasst werden kann und wie sie mit typischen Problemen umgehen können.» Wichtig ist auch das Wissen über die Krankheit, über die richtige Ernährung und vor allem das richtige Vorgehen bei Unter- und Überzuckerung. «Die Patienten lernen zum Beispiel, wie sie eine Unterzuckerung vermeiden können», so die Diabetesberaterin, «wir machen ihnen anhand ihrer eigenen Körpererfahrungen bewusst, wie sich ein zu tiefer Blutzucker anfühlt.» Mit diesem «Körperwissen» können sie Symptome wie Schwitzen, Zittern oder Heissunger als Vorboten einer Unterzuckerung deuten und den Blutzuckerabfall wirksam auffangen.

Lebensstil beeinflusst Blutzucker

Auch wenn einige Patienten während ihres Spitalaufenthalts eine Therapie mit Insulin benötigen, heisst das beim Diabetes Typ 2 nicht, dass sie Zeit ihres Lebens auf die Gabe dieses Hormons angewiesen sind. «Es kommt immer auf das Veränderungspotenzial der Patienten an», sagt Oda Machemer. Patienten, die übergewichtig sind, wenig Bewegung haben oder bisher wenig Informationen zur Ernährung erhalten haben, haben gute Chancen, den Blutzucker mit einer Veränderung ihres Lebensstils zu normalisieren. Für ältere Patienten hingegen, die bereits seit Jahren sogenannte Antidiabetika zu sich nehmen und nun wegen einer Nierenschwäche auf diese verzichten müssen, kann häufig dank einer kleinen täglichen Insulindosis ein stabiler Blutzucker erreicht und eine Mangelernährung vermieden werden.

Gut zu wissen

Im Spital Tiefenau und Münsingen werden stationäre wie ambulante Beratungen angeboten. Die Diabetesberatung wird mit ärztlicher Verordnung von der Grundversicherung bezahlt. Eine gute Beratung ist immer sinnvoll, zu Beginn der Erkrankung ist sie aber besonders wirksam!

Seit Kurzem bieten die Diabetesberaterinnen des Spitals Tiefenau ihre Dienste auch im Spital Münsingen an. Davon profitieren nebst allen anderen Patienten auch schwangere Frauen, denn bei 5 bis 10 Prozent aller Schwangerschaften kommt es zu einem sogenannten Schwangerschaftsdiabetes. Nach der Geburt verschwindet diese Art des Diabetes meist wieder.

Die Auskunftspersonen



Oda Machemer
Diabetesfachberaterin HF

Kontakt:

Spital Tiefenau, Insel Gruppe
Tiefenaustrasse 112, 3004 Bern
Tel. 031 308 85 91
oda.machemer@spitaltiefenau.ch



Simone Grossenbacher
Diabetesfachberaterin in Ausbildung

Kontakt:

Spital Münsingen, Insel Gruppe
Krankenhausweg 18/20, 3110 Münsingen
Tel. 031 682 81 89
simone.grossenbacher@spitaltiefenau.ch