

A person is holding a large, dark, rectangular object, possibly a book or a folder, in front of their face. The person's face is partially visible behind the object. The background is a light, textured surface.

***So hab` ich meinen
Blutzucker im Griff!***

**Voraussetzungen für ein
erfolgreiches Diabetes-Management**

So hab` ich meinen Blutzucker im Griff!



Einleitung

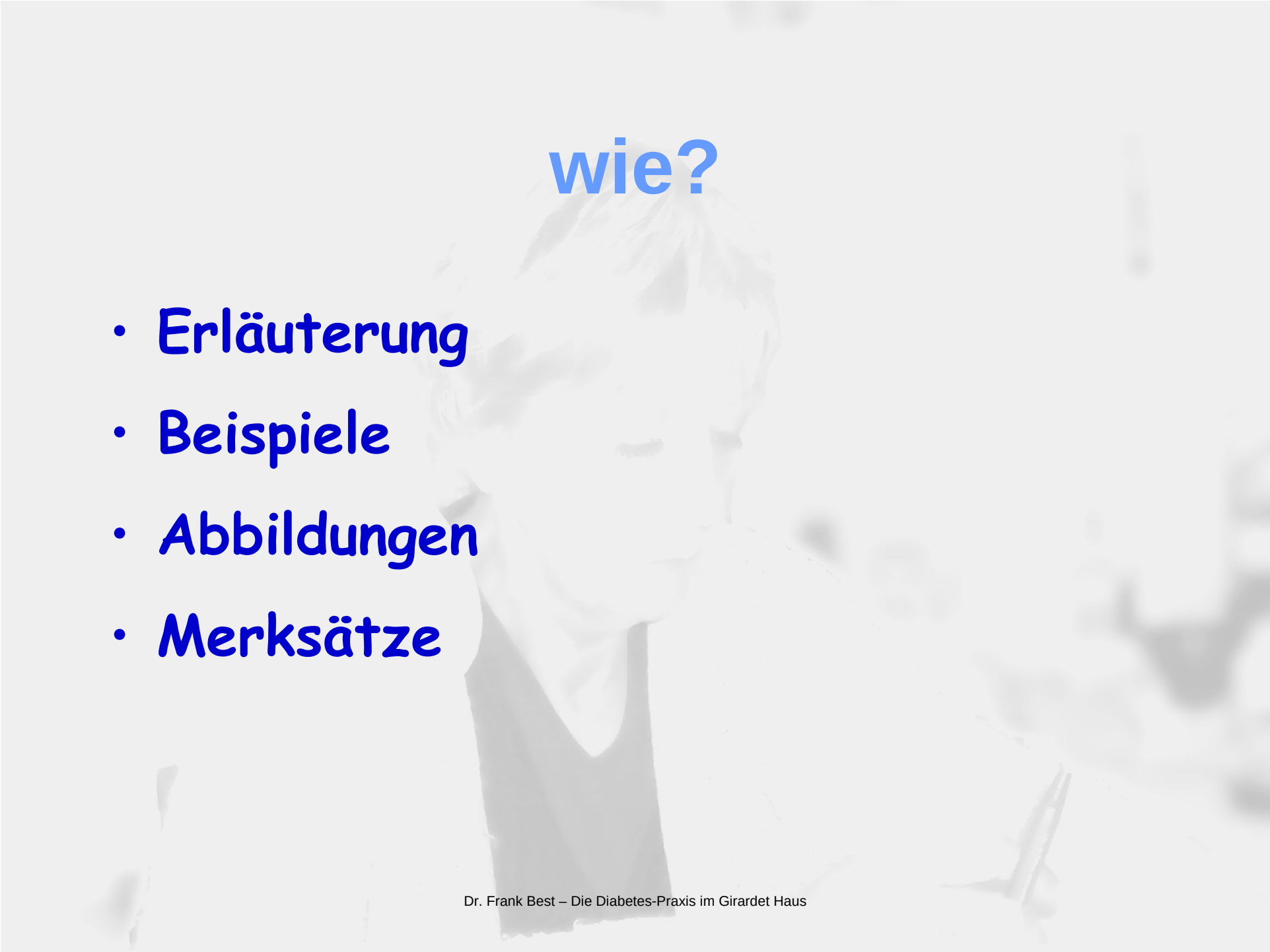


für wen?

- Typ 1-Diabetiker mit ICT oder Insulin-Pumpe
- Typ 2-Diabetiker mit ICT oder Insulinpumpe
- Schulungsteams

was?

- Was muss ich wissen?
- Wie bekomme ich die nötigen Infos?
- Wann messe ich meinen BZ?
- Wie oft sollte ich messen?
- Welche Konsequenzen kann ich aus den Werten ziehen?



wie?

- **Erläuterung**
- **Beispiele**
- **Abbildungen**
- **Merksätze**

Voraussetzungen und Vorbereitungen

was sind meine Ziele?
auf dem richtigen Weg?
Ziel erreicht?
Vorbereitung des Meßgerätes

Voraussetzungen und Vorbereitungen



Voraussetzungen und Vorbereitungen

Zieldefinition

- Die Ziele müssen sinnvoll sein: z.B. die Lebensqualität erhöhen, Folgeerkrankungen verhindern, das Wohlbefinden verbessern
- Sie müssen realistisch und erreichbar sein, also nicht: "Ich will meinen Diabetes loswerden!"
- Sie müssen positiv formuliert sein
- Ich muß erkennen können, ob und wann ich meine Ziele erreicht habe

Voraussetzungen und Vorbereitungen

Meine Ziele:

- BZ vor dem Essen und nüchtern zwischen 80 und 125 mg/dl
- BZ 2 Std. nach dem Essen unter 160 mg/dl
- Hypos vermeiden

Merke: Wer sein Ziel nicht kennt, für den ist jeder Weg verkehrt!

Voraussetzungen und Vorbereitungen

Bin ich auf dem richtigen Weg?

- Es gibt keine Fehler, nur ein Feedback
- Es gibt viele Wege zum Ziel
- Wenn etwas nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes

Voraussetzungen und Vorbereitungen

Ziel erreicht?

- **Machen Sie sich klar, woran Sie erkennen, dass Sie Ihr (Teil-)Ziel erreicht haben**
 - z.B. keine Hypos
 - z.B. 70% der Werte im Zielbereich
 - z.B. BZ vor jeder Mahlzeit, vor dem Schlafengehen, morgens nüchtern gemacht

Vorbereitung des Meßgerätes

- **Einstellung**
 - Datum, Uhrzeit
- **Essenszeiten**
- **Normgrenzen**
 - Ggfls. unterschieden nach ‚vor‘ oder ‚nach dem Essen‘

Was muss ich wissen?

Habe ich genügend Basis-Insulin?

Habe ich genügend Bolus-Insulin?

Ist mein BZ oft niedrig?

Ist der Stoffwechsel stabil?

Was will ich wissen?



Was muss ich wissen?

Habe ich genügend Basis-Insulin?

Kann ich daran erkennen, daß der BZ
konstant bleibt

- zwischen Bedtime-BZ und Nüchtern-BZ
- zwischen dem Wert nach einer Mahlzeit und dem nächsten BZ vor dem Essen

Was muss ich wissen?

Habe ich genügend Basis-Insulin?

Zuviel Basis-Insulin erkenne ich
entsprechend daran,

...dass die BZ morgens nüchtern niedriger
sind als beim Schlafengehen

...dass die BZ vor einer Mahlzeit niedriger
sind als nach der letzten Mahlzeit

Was muss ich wissen?

Habe ich genügend Basis-Insulin?

Zuwenig Basis-Insulin erkenne ich daran,

...dass die BZ morgens nüchtern höher sind als beim Schlafengehen (Vorsicht! Dawn-Phänomen berücksichtigen! Siehe unten.)

...dass die BZ nach einer Mahlzeit im Zielbereich liegen, aber bis zur nächsten Messung ansteigen

Was muss ich wissen?

Habe ich genügend Bolus-Insulin?

Kann ich daran erkennen, daß

- der BZ $1\frac{1}{2}$ - 2 Std. nach dem Essen unter 160 mg/dl liegt
- kein BZ-Abfall 3 - 4 Std. nach dem Essen auftritt

Was muss ich wissen?

Habe ich genügend Bolus-Insulin?

Wenn die BZ 90-120' nach einer Mahlzeit erhöht sind und ohne Korrektur in den nächsten Stunden in den Normalbereich zurückkehren, dann war der Spritz-Ess-Abstand zu kurz!

Was muss ich wissen?

Ist mein BZ oft niedrig?

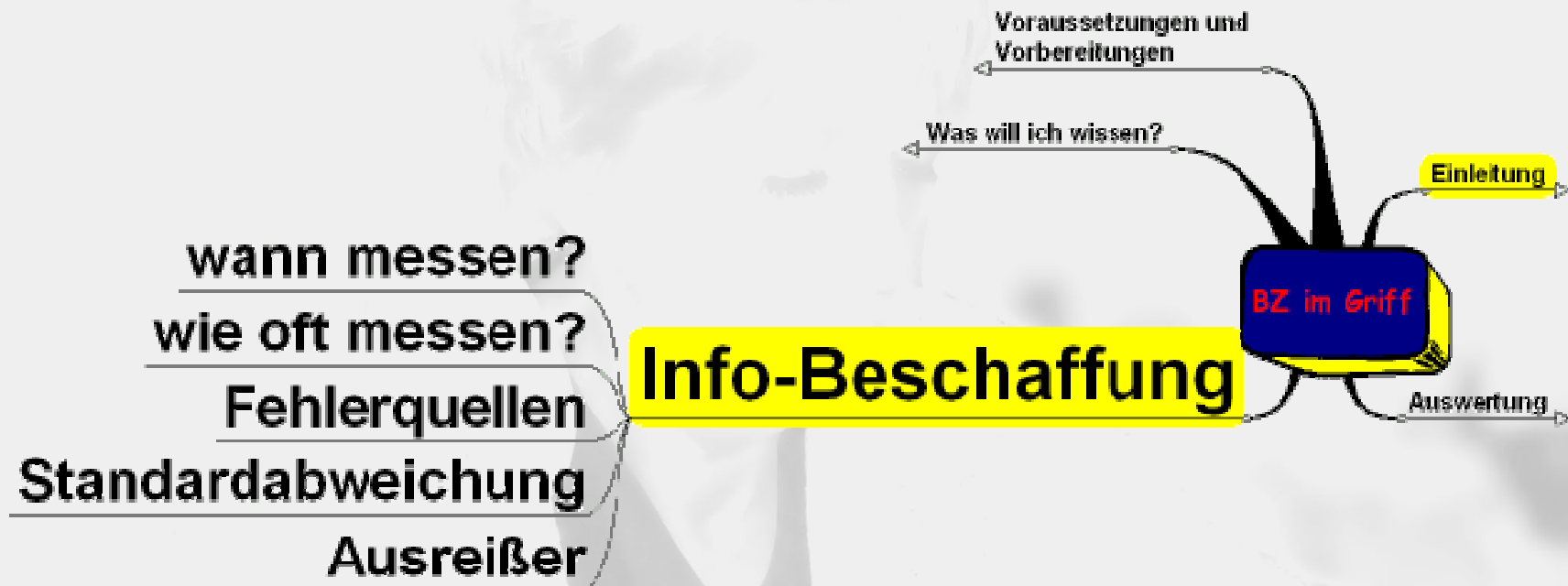
- Liegt der Anteil der niedrigen BZ über 5%?
- Häufen sich niedrige BZ zu bestimmten Tageszeiten, an bestimmten Tagen, nach bestimmten Ereignissen (z.B. Sport, Korrektur erhöhter Werte)?
- An welchen Symptomen erkenne ich niedrige BZ?
- Ab welchem BZ spüre ich etwas?

Was muss ich wissen?

Ist der Stoffwechsel stabil?

- Schwanken die Mittelwerte stark von Tag zu Tag?
- Wie verhält sich die Standardabweichung der Mittelwerte (PC-Software benutzen) in einem Zeitraum von 2,4,8 und 12 Wochen?

Info-Beschaffung



Info-Beschaffung

Wann messen?

- Unmittelbar nach dem Aufstehen
- vor den Mahlzeiten
- sporadisch und in besonderen Fällen
1½-2 Std. nach dem Essen
- vor dem Schlafengehen
- vor und nach körperlicher Aktivität
- vor Autofahrten

Info-Beschaffung

Wie oft messen?

- **mindestens 4xtäglich**
- **besser 5-6xtäglich**

Info-Beschaffung
Fehlerquellen

- Hände nicht gewaschen
- Gewebe zu sehr gequetscht
- alternative Meßstelle zu kurz nach dem Essen oder Sport benutzt
- zu wenig Blut (abhängig vom Teststreifen)

Auswertung



So hab` ich meinen Blutzucker im Griff!

**Auf den vorhergehenden
Folien haben Sie eine
Zusammenfassung wichtiger
Bestandteile des Blutzucker-
Managements gesehen. Wenn
Sie mehr wissen wollen,
sollten Sie sich mit dem
nebenstehenden Büchlein
beschäftigen:**

**Blutzucker messen – nein
danke?**

**Dr. Frank Best, BoD-Verlag,
ISBN 3-8334-3566-6**



Blutzucker messen – nein danke?

Die Delfine auf dem Foto scheinen eine solche Frage sehr zu amüsieren. Aber ich will hier nicht vernuscheln! Delfine sind außergewöhnliche Lebewesen. Säugetiere wie wir Menschen, mussten sie vor rund 60 Mio. Jahren ihren Lebensbereich an Land verlassen, um ein neues, für sie 'feindliches' Element, das Meer, zu erobern. Sie mussten sich dazu anpassen: Ihre Beine wurden z.B. zu Flossen, sie mussten neue soziale und kommunikative Fähigkeiten entwickeln. Menschen mit Diabetes sind in einer ähnlichen Situation. Auch sie müssen sich neue Fähigkeiten aneignen, Hilfsmittel und Werkzeuge entwickeln, um der Bedrohung durch zu hohe und zu niedrige Blutzuckerwerte wirksam begegnen zu können. Eine Vielzahl von Insulinen, Pens, Pumpen und Blutzuckermessgeräten steht uns heute dazu zur Verfügung. Das Ziel dieses Büchleins ist es, Menschen mit Diabetes die nötigen Kenntnisse, Fertigkeiten und die erforderliche Systematik zu vermitteln, damit sie eines dieser Werkzeuge, die Blutzuckermessung, optimal einsetzen können, um ihre Lebensqualität zu verbessern!

Dr. Frank Best



Dr. med. Frank Best kennt den Diabetes von beiden Seiten der Spritze. Selber seit über 40 Jahren Typ 1-Diabetiker, begann er nach Medizinstudium und Facharztausbildung seine diabetologische Weiterbildung bei Prof. Dr. Michael Berger, Düsseldorf. Er etablierte eine der ersten stationären Diabetes-Schulungseinrichtungen im Ruhrgebiet, die er 15 Jahre lang leitete. Seit 1993 ist er in einer Diabetes-Schwerpunktpraxis in Essen niedergelassen.

Frank Best
Blutzucker messen – nein danke?

Frank Best

**Blutzucker messen –
nein danke?**

