

## Termine

für die einwöchige Diabetikerschulung

(Dienstag bis Dienstag)

## Schulungstermine 2020

28.01.-04.02.2020

24.03.-31.03.2020

21.04.-28.04.2020

16.06.-23.06.2020

08.09.-15.09.2020

06.10.-13.10.2020

03.11.-10.11.2020

01.12.-08.12.2020

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung verschiedenster Ursachen, die dazu führt, dass der Blutzucker dauerhaft erhöht ist.

Dadurch fühlen sich die Betroffenen oft schlapp und müde und sind nur unter Mühen in der Lage ihren Alltag zu meistern. Zudem können die dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerte zu Schädigungen im ganzen Körper führen, z.B. zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Augen- und Nierenerkrankungen.

Das eigene Verhalten trägt nachhaltig dazu bei, den Diabetes gut zu behandeln. Deshalb lernen die Betroffenen in unserer Schulung, die Therapie möglichst eigenständig und eigenverantwortlich im Alltag durchzuführen.

Unser Schulungsprogramm ist dabei sehr praxisorientiert, neben den theoretischen Informationen über die Ursachen der Erkrankung und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten legen wir viel Wert auf praktische Beispiele aus dem täglichen Leben.

So steht z.B. eine „Einkaufstour“ genauso auf dem Programm wie gemeinsame sportliche Aktivitäten.

Darüber hinaus bekommen die Teilnehmer praktische Tipps, wie sie sich in Sondersituationen verhalten können, z.B. auf Feiern oder auch im Krankheitsfall.

Wir wollen die Betroffenen dazu ermuntern, ihr bisheriges Verhalten im Hinblick auf die eigene Gesundheit unter die Lupe zu nehmen und selbst zu entscheiden, ob und wie weit Änderungen für sie möglich sind. Sie erproben mit unserer Hilfe neue Verhaltensweisen und entwickeln eigene Ziele im Umgang mit ihrem Diabetes.

Auch durch den regen Austausch in den kleinen Schulungsgruppen (4-8 Teilnehmer) während und nach den Schulungsstunden wird die Motivation gestärkt, selbst aktiv zu werden und die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

In der Durchführung von strukturierten Diabetesschulungen besteht an der Medizinischen Klinik des Krankenhauses Porz eine langjährige Erfahrung.

Seit 1991 ist die Medizinische Klinik dem Arbeitskreis für Klinische Diabetologie (AKD) angeschlossen und hat überdies die Anerkennung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) als „Behandlungseinrichtung für Menschen mit Typ 1 und Typ 2 Diabetes“.

Die Diabetesschulung wird abhängig vom Diabetestyp und des Therapiekonzepts stationär mit einer 7-tägigen Dauer durchgeführt.

Das Schulungsprogramm gilt für erwachsene Typ 1- und Typ 2-Diabetes-Patienten, für Pumpenträger oder Patienten, die auf eine Insulinpumpe eingestellt werden sollen.

Auch Schulungsprogramme für besondere Problemstellungen, z.B. Schulung bei Unterzuckerungswahrnehmungsstörungen oder die Schulung geriatrischer Patienten und ggfs. deren Angehörigen werden bei Bedarf angeboten.

Die Betreuung der Patienten erfolgt dabei im Krankenhaus Porz auf den Stationen der Medizinischen Klinik und in den Schulungsräumen des Gesundheitszentrums auf dem Krankenhausgelände.

Die Schulung erfolgt auf Zuweisung durch Ihre/n Hausarzt/-ärztin oder diabetologische Schwerpunktpraxen, ein Einweisungsschein ist hierfür auf jeden Fall erforderlich.

[Persönlich erreichen Sie uns ansonsten:](#)

Montag-Donnerstag von 07:30 – 16:00 Uhr

Freitag von 07:30 – 14:30 Uhr

mg/dl	mmol/l	Blutzuckerwerte und ihre Begleiterscheinungen bei Diabetes		
<b>Überzuckerung (Hyperglykämie)</b>				
		<b>Mögliche Gründe:</b> zu wenig Insulin, zu viele Kohlenhydrate	<b>Anzeichen:</b> • übermäßiger Durst • häufiger Harndrang • trockene, juckende Haut • Müdigkeit • chronische Infektionen, (z. B. im Mund-Rachen Raum)	
200	11,1			
190	10,5			
180	10,0			
170	9,4	Bei steigenden Blutzuckerwerten:		
160	8,9	• häufiger Blutzucker messen		
150	8,3	• Gründe suchen (z. B. Essen, bestimmte Medikamente)		
140	7,8	• Arzt fragen		
130	7,2		Ihr Blutzucker darf nach den Mahlzeiten – auch mit Insulin – für 1 bis 2 Stunden leicht erhöht sein, sollte aber 2 Stunden nach der Mahlzeit unter 140 mg/dl (7,8 mmol/l) liegen.	
120	6,7			
110	6,1	<b>Blutzuckerzielbereich</b>		
100	5,6	90 bis 120 mg/dl bzw. 5 bis 6,7 mmol/l im nüchternen Zustand		
90	5,0			
80	4,4	Vorsicht bei fallenden Blutzuckerwerten!		
70	3,9	Essen Sie Kohlenhydrate, die schnell den Blutzucker erhöhen, und kontrollieren Sie erneut Ihren Blutzucker.		
60	3,3			
<b>Unterzuckerung (Hypoglykämie)</b>				
50	2,8	<b>Mögliche Gründe:</b> zu viel Insulin oder blutzuckersenkende Tabletten, zu wenig Kohlenhydrate	<b>Anzeichen:</b> • Zittern, „weiche Knie“ • kalter Schweiß • Unkonzentriertheit, Nervosität • Kopfschmerzen • Sprach-/Sehstörungen • „pelzige“ Lippen/Zunge	
40	2,2	<b>Gegenmaßnahmen:</b> 4 Täfelchen Traubenzucker oder 1 Glas (0,2 l) Fruchtsaft oder Limonade		

# Diabetesberatung

im Krankenhaus Porz am Rhein

## Patienteninformation

**Wir bieten:**

**Beratung und Betreuung**

**der stationären Patienten**

**1-wöchige Diabetesschulungen**

**Individuelle Behandlungskonzepte**

**Kontakt:**

Susanne Mester 02203-566 **6126**

Claudia Lenden 02203-566 **6261**

Gesundheitszentrum Raum E 14  
(Urbacher Weg 25)

**Anmeldung**

Tel.: 02203-566-1190

Fax: 02203-566-1192

E-mail: [diabetes@khporz.de](mailto:diabetes@khporz.de)

