

Gute Diabeteseinstellung ?!

Mein Diabetes und ich ...



**Betroffener und Spezialarzt -
Zwei Seiten der Medaille?**

Diabetikertag
2019

Urs Knobel

FMH Innere Medizin / Endokrinologie, Diabetologie
und klin. Ernährung
GZO Spital Wetzikon



Was macht die gute Diabeteseinstellung aus Sicht
der Betroffenen und Betreuenden so
herausfordernd?

Der gemeinsame Weg zur guten Diabeteseinstellung...?

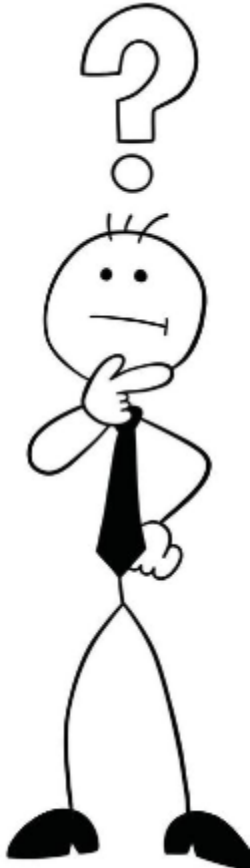
Die Vielfalt ist herausfordernd und spannend



- Lebensweise, Denkweise, Aufnahmefähigkeit, Verständnis, Interesse, Selbstverantwortung, Alltagsstruktur, Unterstützung
- Diabetes: Behandlungsregime, Einstellungsqualität (HbA1c), Komplikationen

Was macht meinen Umgang mit dem Diabetes so schwierig ?

- Ich habe Mühe, meine Krankheit zu akzeptieren...
- Ich bin zu wenig strukturiert für eine gute Einstellung...
- Ich kann die notwendigen Veränderung nicht umsetzen...
- Mir fehlen im Alltag notwendige medizinische Kenntnisse ...
- Meine Behandlung entspricht nicht meinen Bedürfnissen...
- Ich fühle mich vom Behandlungsteam nicht verstanden...
 - ich werde / bin fachlich überfordert...
 - meine Fragen werden nicht aufgenommen / beantwortet...
 - es passt grundsätzlich nicht...
- ...

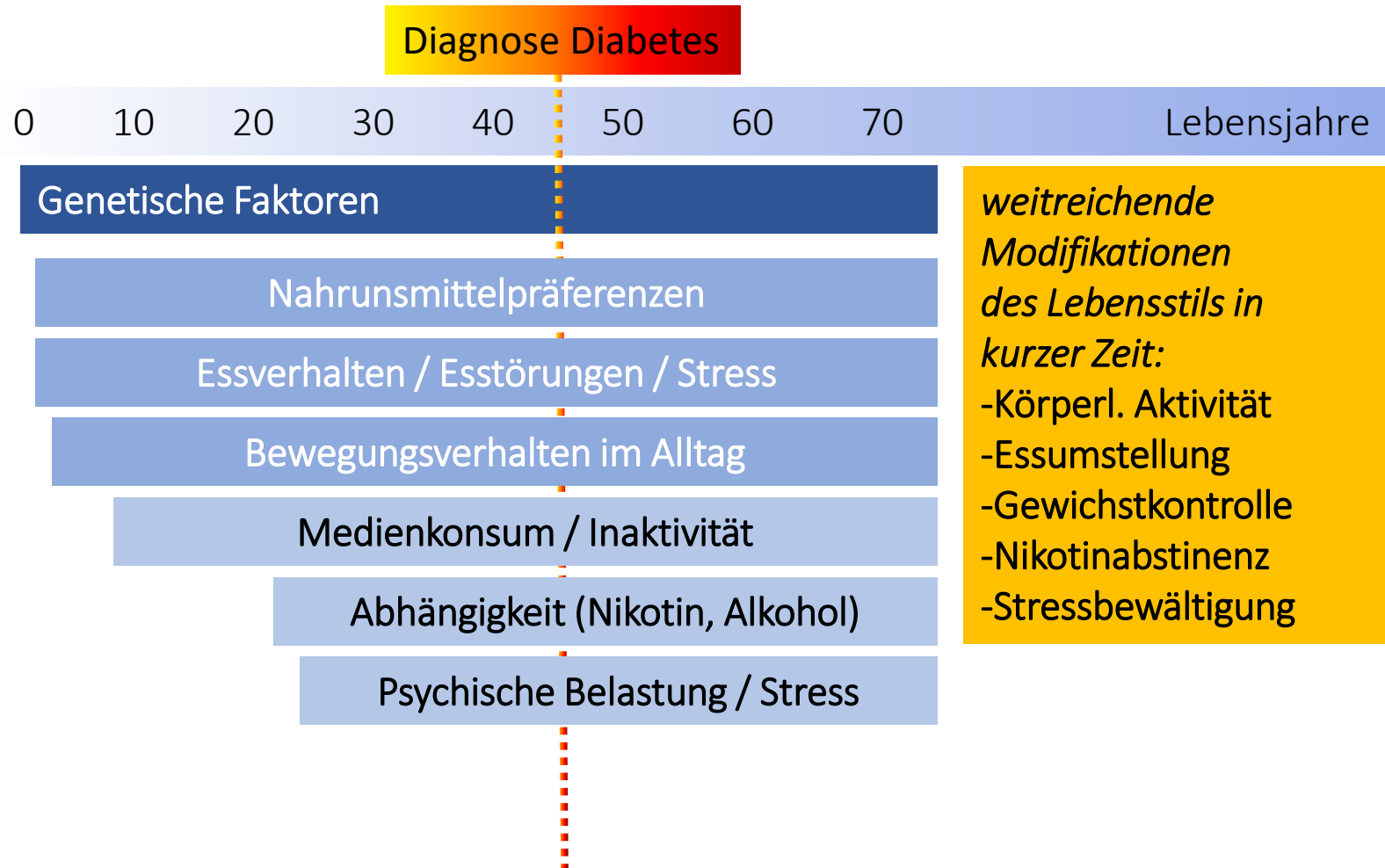


Was vereinfacht meinen Diabetesumgang ?

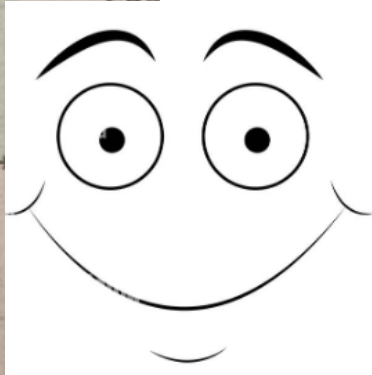
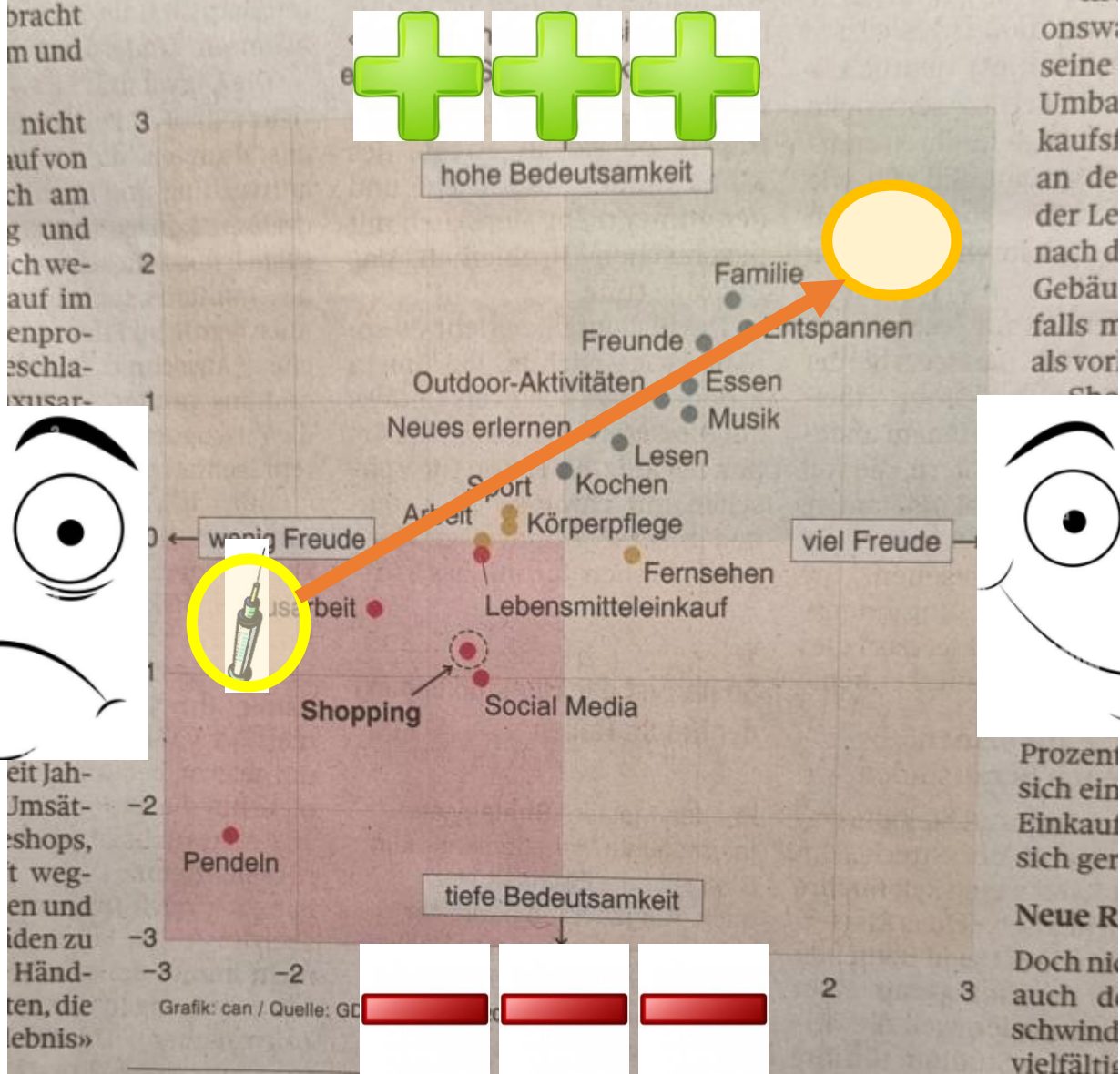


- Ich weiss es nicht... (die Zeit heilt alle Wunden)
- Ich lernte meine Krankheit zu akzeptieren...
- Ich habe in meinem Alltag die notwendigen Veränderungen für eine gute Einstellung vorgenommen...
- Ich konnte mir die notwendigen medizinische Kenntnisse aneignen...
- Meine Behandlung entspricht meinen Bedürfnissen...
 - Tabletten / Injektionsbehandlung
 - Ich erhielt die für mich hilfreiche technische Unterstützung (Pumpe, Sensor)
- Ich fühle mich vom Behandlungsteam unterstützt / verstanden...
- ...

Wie entwickeln wir unser **Alltagsverhalten**?



Familie und Freunde top, Pendeln und Shopping flop



Grafik: can / Quelle: GE

Wie verändern wir unser Verhalten?

Transtheoretisches Modell



Ich will mich **nicht** um den Diabetes kümmern

Es wäre **sinnvoll**, mich um meinen Diabetes zu kümmern

Diese **Massnahmen würde mir helfen** die Glukoseeinstellung zu verbessern

Umsetzung: Bewegung, Ernährung, BZ-Messung: 6 Monate

Anhaltende **Verhaltensänderung** mit weniger Aufwand

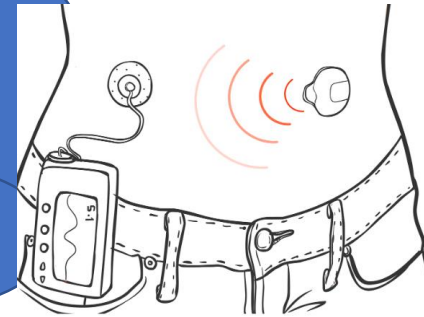
Das veränderte Verhalten wird zur **Gewohnheit**: 5 Jahre

Mit Hirn und Psychologie zur Eigenverantwortung



Ich kann...

Selbstwirksamkeit
(Diabetestherapie + Messungen)



Ich will...

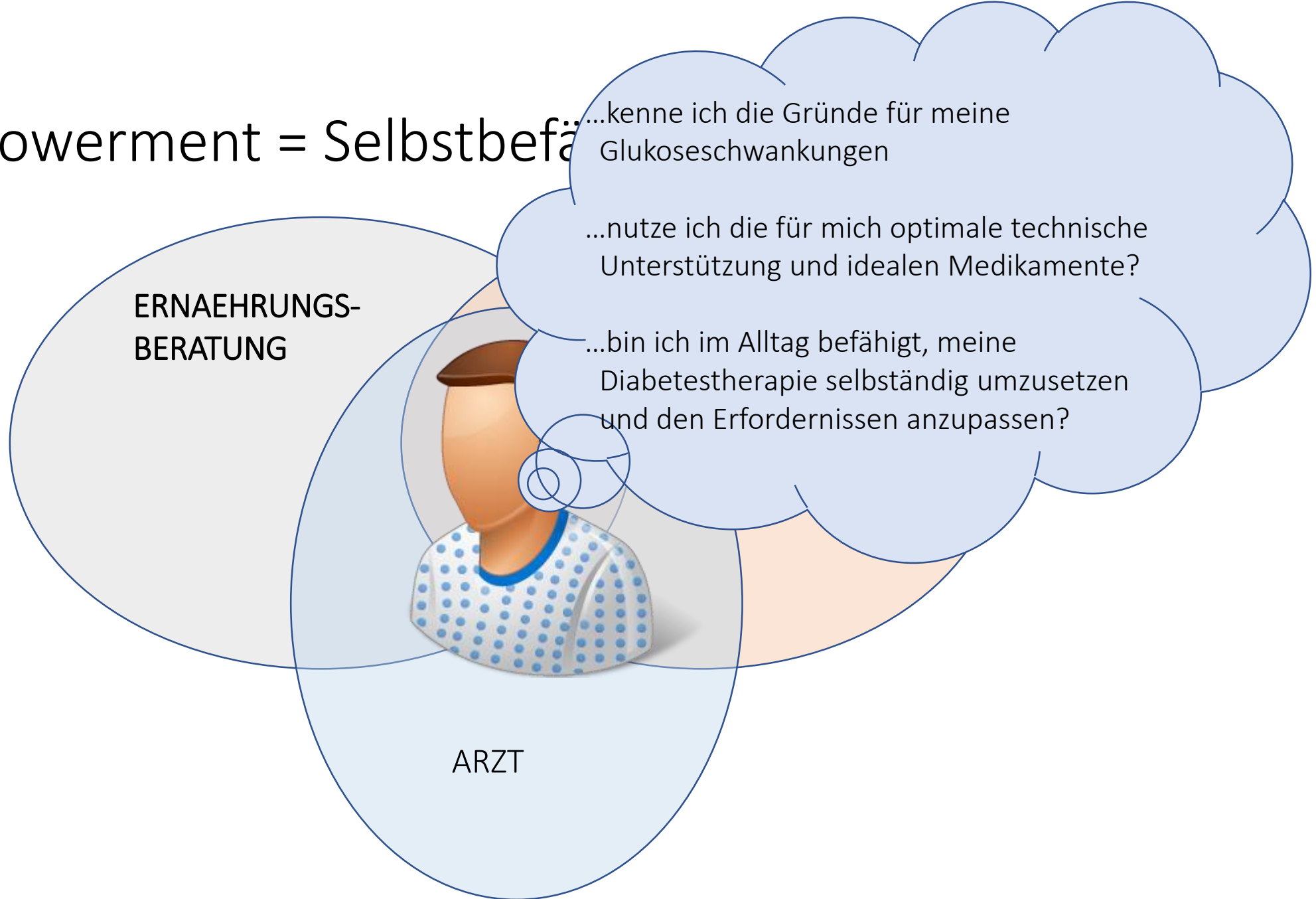
Ergebniserwartung
(Qualität der Einstellung: HbA1c,
Gewicht, Glukoseschwankungen)



Ich weiss...

Risikowahrnehmung
(akute und Langzeit-
komplikationen)

Empowerment = Selbstbefähigung



Das Knobel'sche Rezept.....

- Der Anfang macht's aus
- Im Team wird's einfacher (DB, EB, Angehörige etc.)
- Ohne Veränderung geht es nicht (wie im richtigen Leben)
- Geduld...
- **Technik hilft**
- Jeder Arzt hat die Patienten, die er verdient (und umgekehrt)
 - Es kann mit dem Arzt nicht immer funktionieren
 - Manchmal hat der Patient mehr Erfahrungen als der Arzt
- «Blick in den Spiegel»



Wer gegen Diabetes kämpft, verliert.
Wer damit lebt, gewinnt!

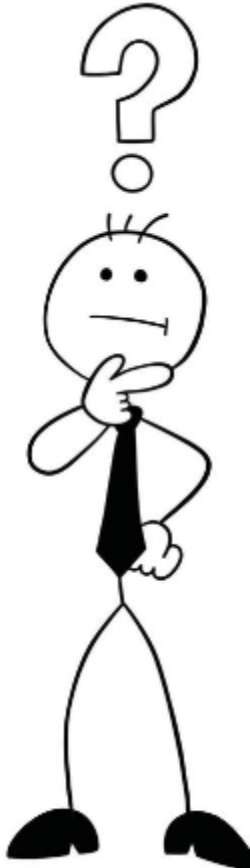
Nur wer Veränderungen annimmt und meistert, kann seine Ziele erreichen

Viel Erfolg!



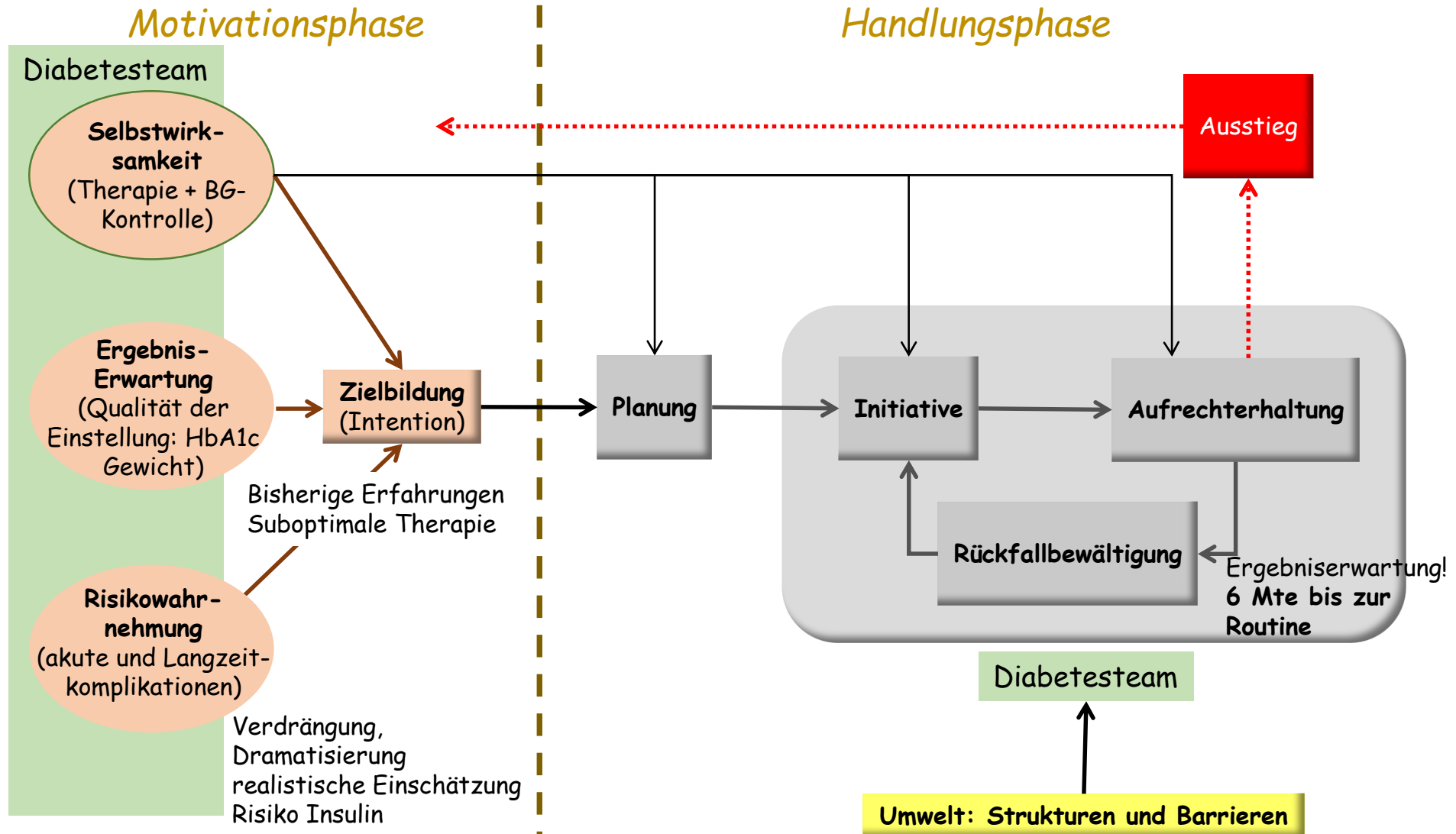
Was macht meinen Diabetesumgang schwierig ?

- Ich habe meine Krankheit (noch) nicht akzeptiert...
- Ich bin zu wenig strukturiert für eine gute Einstellung...
- Ich kann die notwendigen Veränderung nicht umsetzen...
- Mir fehlen im Alltag notwendige medizinische Kenntnisse ...
- Meine Behandlung entspricht nicht meinen Bedürfnissen...
- Ich fühle mich vom Behandlungsteam nicht verstanden...
 - ich werde / bin fachlich überfordert...
 - meine Fragen werden nicht aufgenommen / beantwortet...
 - es passt grundsätzlich nicht...
- ...



Motivation zum Selbstmanagement

HAPA-Modell (Health Action Process Approach)



Diabetestherapie: 99% Selbstmanagement



Ständige Aufmerksamkeit

- Eigenverantwortliche Entscheidungen
- Konsequente therapeutische Schritte zur Vermeidung von Hypo- / Hyperglykämien
 - Glukosemessungen
 - Essen (Quantität, Qualität)
 - körperlichen Belastung, psychischer Stress
 - Infektionen, sonstige Komorbiditäten
 - Interagierende Medikamente

