

PROMED

NEWSLETTER DIABETES 1



Selbst bei Polizei
und Feuerwehr
können Diabetiker
Karriere machen.

Von wegen Risiko

Welche Optionen haben Menschen mit Diabetes im Job? Mehr als die meisten denken. Denn bei Betriebsärzten findet ein leiser Kulturwandel statt. Immer häufiger vertrauen sie auf den verantwortungsvollen Umgang der Patienten mit ihrer Krankheit.

Personenbeförderung, Arbeiten mit Absturzgefahr oder Berufe mit Waffengebrauch – wie viele Ärzte empfiehlt auch der Bund deutscher Internisten auf seiner Website, dass Diabetiker mit Insulinbehandlung solche Tätigkeiten nicht ausüben sollten: „Bei plötzlich auftretender Unterzuckerung können sie sich selbst oder andere gefährden“, lautet die Begründung.

Oliver Ebert, Rechtsberater bei der Deutschen Diabetes-Gesellschaft, hingegen widerspricht: „Solche pauschalen Aussagen sind ein Klischee von gestern“, sagt er. „Wer heute Insulin bekommt, der kann

damit in aller Regel ganz normal leben – und stellt auch keine Gefahr für andere dar.“ Grundsätzlich gibt es deswegen auch keine Meldepflicht für Diabetiker, weder gegenüber dem Arbeitgeber, noch vor der Führerscheinprüfung.

Umdenken findet statt

Bei bestimmten Berufen ist eine Untersuchung jedoch unumgänglich. Wer zum Beispiel Pilot werden möchte, als Feuerwehrmann mit Blaulicht durch die Stadt fahren oder als Polizist oder Soldat eine Waffe führen muss, der wird auf Herz, Nieren – und Bauchspeicheldrüse – geprüft. Laut Ebert entsprechen solche Tauglichkeitsvorschriften oft nicht mehr dem Stand der Wissenschaft. „Juristisch können solche Verallgemeinerungen eine unzulässige Diskriminierung darstellen. Es muss immer der Einzelfall betrachtet werden.“ Während noch vor einigen

Jahren alle durchs Raster fielen, die Insulin spritzten, haben gut eingestellte Diabetiker nach dem Leitfaden der Betriebsärzte heute in fast allen kritischen Berufen die Möglichkeit, diensttauglich geschrieben zu werden. Sie müssen sich dazu jedoch oft ihre Blutwerte kontrollieren lassen und nachweisen, dass sie sich hervorragend mit ihrer Krankheit auskennen.

Verantwortung ist Patienten bewusst

Großbritannien wagte diesen Schritt 2012 sogar bei Berufspiloten. Irland zog 2015 nach. Der Grund für den Wandel: Durch die maßgeschneiderten Insulincocktails ist Diabetes heute medizinisch meistens gut beherrschbar. Und weil sie selbst die größte Angst vor Unterzuckerung haben, gehen die meisten Diabetiker äußerst verantwortungsvoll mit ihrer Erkrankung um. Ebert: „Es gab nie einen statistischen Beleg, dass von Diabetikern ein deutlich erhöhtes Risiko für andere ausgeht. Das hat man einfach so angenommen.“

Und wenn tatsächlich einmal durch Diabetes ein Fehler passiert, bei dem andere Menschen zu Schaden kommen? Auch dann sind die Konsequenzen – zumindest juristisch – überschaubar. „Haften müssen Diabetiker nur, wenn sie die Unterzuckerung hätten vermeiden können, sie diese also fahrlässig oder durch Fehlverhalten verschuldet haben“, sagt Ebert. „Möglicherweise wird in solchen Fällen aber auch hinterfragt, ob der Patient vom Arzt richtig aufgeklärt wurde.“ ●

DER EXPERTE

Rechtsanwalt Oliver Ebert leitet bei der Deutschen Diabetes-Gesellschaft den Ausschuss Soziales. Er vertritt Diabetes-Patienten bei arbeitsrechtlichen Fragen.

www.diabetes-und-recht.de

Ganz normal: Bevor die Reitstunde beginnt, messen die Mädchen gemeinsam ihren Blutzucker.

„ENDLICH BIN ICH SO WIE ALLE ANDEREN“

Eine Ferienfreizeit speziell für Kinder, die an Diabetes erkrankt sind, soll jungen Patienten ein Stück Normalität vermitteln – und ihr Selbstbewusstsein stärken.

In der Sommersonne auf der Bank vor den Pferdeboxen sitzen kichernd drei Mädchen. Lederstiefel, Reiterhosen, schwarze Kappe. Wie aus einem Bilderbuch über Urlaub auf dem Ponyhof. Ein perfektes Klischee – wären da nicht die kleinen Geräte mit den Digitalanzeigen, die sich die Teenies gerade gegenseitig zeigen: Wie alle Typ-1-Diabetiker, die sich gleich anstrengen möchten, messen sie ihren Blutzuckerwert, bevor sie ausreiten können. Die zwölfjährige Verena muss noch schnell ein Stück von ihrem Müsliriegel knabbern, damit sie genug Glucose vorhält. Dann heißt es aufsitzen.

Einmal keine Sonderrolle

Zwei Mal im Sommer findet auf der Chrom-Ranch bei Memmingen das „Diabetes-Riding-Camp“ statt – eine von fünf Ferienfreizeiten, die die Deutsche Diabetes-Hilfe für Kinder zwischen 7 und 17 Jahren veranstaltet. Die Camps

sind einerseits ganz normale Freizeiten, andererseits sollen sie den Kindern mehr Selbstverständlichkeit im Umgang mit ihrer Krankheit vermitteln. „Für die meisten ist es ganz besonders wohltuend, wenn sie mal nicht als Einzige vor dem Sport ihren Glucosewert testen müssen“, sagt Dr. Gaby Allrath von der Deutschen Diabetes-Hilfe. „So können sie mal die Sonderrolle, die sie in der Schule haben, verlassen und sich ganz normal fühlen.“

Für viele ist es auch die erste Gemeinschaftsfahrt: Denn viele Schulen lehnen die Verantwortung für die Betreuung der jungen Patienten während einer Klassenfahrt ab. Aber auch die Eltern sind besorgt. „Bei uns begleiten Ärzte, Diabetes-Berater und Ehrenamtliche, die selbst Diabetes haben, die Fahrten“, sagt Allrath. „Die Eltern können also ganz sicher sein, dass die Kinder bei uns gut aufgehoben sind.“

Die Diagnose Diabetes bringt das ganze Familienleben durcheinander. Und spätes-

tens mit der Einschulung tragen auch die jungen Patienten selbst große Verantwortung für ihre Therapie. Allrath ist immer wieder überrascht, wie viel Selbstständigkeit ihre Schützlinge in der Zeit mit den anderen Kindern gewinnen. „Besonders behütete Kinder sehen, was andere schon alleine schaffen, das weckt ihren Ehrgeiz“, sagt sie. „Siebenjährige lernen, Broteinheiten zu schätzen, Neunjährige können nach ihrem Urlaub unter ihresgleichen plötzlich selbst den Katheter der Insulinpumpe wechseln.“ ●

Verreisen mit Diabetes

- Ins Handgepäck gehören eine Kühltasche mit Insulin, Spritzen, Messgerät und Teststreifen, und zwar doppelt so viele wie normalerweise gebraucht werden.
- Informieren Sie sich vorab, wo es vor Ort einen Arzt gibt.
- Auslandsreisenschutz: Chronische Erkrankungen sind bei manchen Anbietern ausgenommen. Bei der Signal Iduna nicht, hier sind unvorhersehbare Ereignisse, wie eine akute Entgleisung des Blutzuckerspiegels und die daraus folgende ärztliche Behandlung oder akut auftretende Folgeerkrankungen, wie ein Schlaganfall, versichert.



Diabetes-Camps werden teilweise von Spendengeldern finanziert, sodass die Kosten für Familien 125 Euro für Mitglieder der Deutschen Diabetes-Hilfe und 200 Euro für Nichtmitglieder betragen.

Mehr:
www.diabetesde.org/reisen-kinder-jugendliche-diabetes

WIEDER KLARKOMMEN

Blutzuckermessen, Medikamente richtig dosieren, immer für genug Bewegung sorgen und die ständige Angst, dass der Stoffwechsel plötzlich entgleisen könnte. Die Diagnose Diabetes kann Nerven kosten. Die Coping-Methode hilft dabei, sie zu schonen.

Jeder Kranke macht automatisch Coping“, sagt Therapeut Dr. Rainer Paust. Denn das Mode-Schlagwort aus der Psychologie heißt nichts weiter als „bewältigen“. „Er lernt, mit der Diagnose im Alltag umzugehen.“ Aber manchmal kommen Patienten dabei allein nicht mehr weiter, dann können sie Hilfe von Paust und seinen Kollegen in Anspruch nehmen.

Frust loswerden

Bei Diabetikern kommt nach Pausts Erfahrung ein paar Wochen nach der Lernphase, in der sie Schulungen besuchen und erfahren, wie sie ihren Blutzucker in der Waage halten können, sehr oft der Frust. Die einen sind Perfektionisten und können ihre

eigenen hohen Ansprüche nicht erfüllen. Die anderen sind Verdränger, sind in ihren alten Gewohnheiten gefangen. „Dabei ist es egal, ob sie zu viel oder gar kein Insulin haben“, sagt Paust. „Jeden Diabetiker trifft irgendwann die Erkenntnis, dass er im Alltag nicht immer macht, was er soll.“



DER EXPERTE

Dr. Rainer Paust leitet am Essener Elisabeth-Krankenhaus das Institut für Psychosoziale Medizin. Er gehört zu den Pionieren der Psychodiabetologie und kümmert sich um die seelischen Aspekte der Zuckerkrankheit.

ÄNDERUNG BEI PROMED

Die IKK classic setzt sich dafür ein, dass Versicherte, die an einer chronischen Erkrankung leiden, optimale Behandlungsmöglichkeiten haben. Hierzu gehört auch das Angebot IKK Promed. Das sogenannte Disease-Management-Programm (kurz DMP) optimiert die Versorgung, bietet konkrete Unterstützung z.B. im Rahmen von Schulungen und stellt so den Patienten in den Mittelpunkt der Behandlung. Die bisher für die Teilnahme zusätzlich gezahlte Prämie ist mit dem 17. Satzungsantrag entfallen und wurde letztmalig im Jahr 2016 ausgezahlt. Die hierdurch freiwerdenden Mittel bieten den Raum, das Angebot weiter auszubauen und durch individuelle Unterstützungsangebote zu ergänzen.

Das regelmäßige Messen des Blutzuckerwertes kann Diabetiker seelisch belasten.



„JEDEN DIABETIKER TRIFFT IRGENDWANN DIE ERKENNTNIS, DASS ER IM ALLTAG NICHT IMMER MACHT, WAS ER SOLL.“

„Drei mal drei“ heißt Pausts Coping-Konzept: Drei Stunden an drei Tagen treffen sich unter seiner Anleitung Diabetiker, die ihren Frust loswerden wollen. Sie lernen dort, nicht zu perfektionistisch zu sein – und sich gegen den inneren Schweinehund und die eigenen schädlichen Gewohnheiten zu wehren. „Oft hilft es schon, über andere schwierige Situationen zu sprechen, die ein Mensch gemeistert hat“, sagt Paust. „Das schafft Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten.“ Und lässt den festen Griff der Gewohnheit lockerer werden. Paust betont, dass die Teilnehmer die wichtigsten Impulse von den anderen Betroffenen erhalten, nicht aus der Fachliteratur. An den ersten beiden Tagen erzählen sich die Patienten gegenseitig von dem, was sie stört. Am dritten Tag machen die anderen Lösungsvorschläge. ●

VOLLER EINSATZ FÜR DIE FÜSSE

Die meisten Menschen denken kaum an ihre Füße, schließlich sind die den ganzen Tag in Schuhen versteckt. Bei Diabetikern ist das anders: Schenken sie ihren Füßen nicht regelmäßig die nötige Aufmerksamkeit, können diese schnell große Sorgen bereiten.

Warum sollen Diabetiker besonders auf ihre Füße achten? Das Problem sind die kleinen Blutgefäße und die feinen Nerven, die die Fußhaut versorgen. Sie werden leicht durch einen zu hohen Glucosespiegel geschädigt. Das fühlt sich so an, als würde man auf Watte gehen. Manchmal verfärbt sich die Haut bläulich.

Auch wenn die Hornhaut oder die Zehennägel besonders dick wachsen, ist das ein Zeichen, dass die Nerven bereits geschädigt sind, beziehungsweise die Durchblutung eingeschränkt ist. Jetzt kann nur die tägliche Fußpflege verhindern, dass aus kleinen Wunden große Geschwüre werden. Dazu müssen Diabetiker dafür sorgen, dass ihre Haut an den Füßen

geschmeidig bleibt. Ein tägliches Fußbad mit einer milden Waschlotion – rückfettend und harnstoffhaltig – hilft dabei. Der Bund Deutscher Internisten rät zu einer lauwarmen Badetemperatur, etwa 37 Grad, bei einer nur kurzen Badezeit: Bereits drei Minuten reichen aus. Danach wird die Hautbarriere zerstört und Krankheitskeime können eindringen. Wenn das Blut nicht mehr gut fließt, werden sie schlechter abgewehrt.

Vorsicht selbst beim Trocknen

Auch das Abtrocknen ist eine Kunst für sich, denn es gilt, kleinste Verletzungen zu vermeiden. Nicht rubbeln, sondern tupfen, und nicht die Zehenzwischenräume vergessen, hier nistet sich sonst Fußpilz ein. Der mag übrigens auch Socken aus Synthetik. Baumwolle ist deswegen der Stoff der Wahl. Verletzungen werden vermieden, indem die Nägel nur gefeilt und dicke Hornhautstellen mit Bimsstein abgerieben werden. Ansonsten hält eine Fettcreme mit Harnstoff die verdickten Hautbereiche geschmeidig und vermeidet so Risse. ●

DAS SITZT GUT

Diabetiker-Füße sind sehr empfindlich. Ärzte berichten, dass die meisten Verletzungen an der Fußhaut von Schuhen herrühren, die ein bisschen zu eng oder zu locker saßen. Dasselbe gilt für die Strümpfe: Innenliegende Nähte und enge Gummibündchen sind tabu.

Nie alleine dastehen. So erreichen Sie das Team von IKK Promed:

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

0800 455 1111

www.ikk-classic.de/promed
promed@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

- ... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- ... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- ... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



www.ikk-classic.de