



# Willkommen zu DiabPeerS!!!

Training für Moderatorinnen und Moderatoren



# Das DiabPeerS Programm - Handbuch



- Ständiger Begleiter, Anleitung und Nachschlagewerk während der gesamten Intervention

## 3 Teile

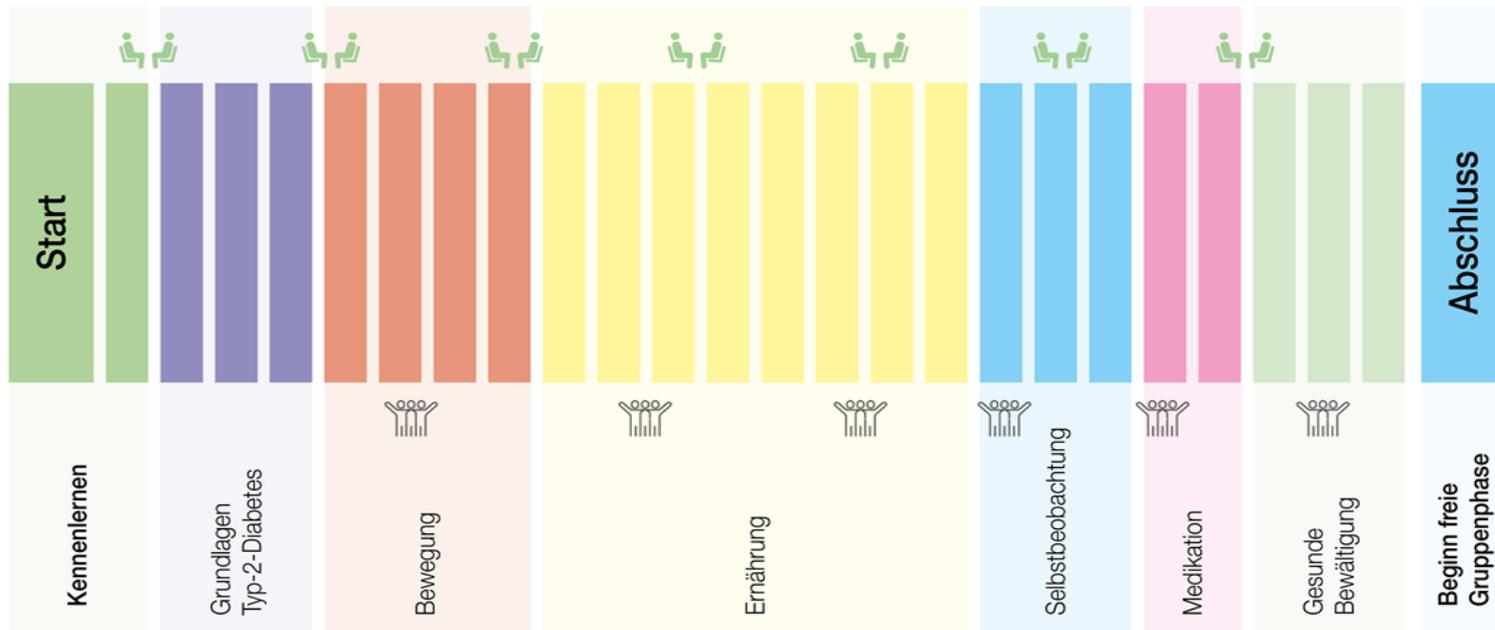
- TEIL 1: DIABPEERS - DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK: Überblick über den zeitlichen Verlauf der Studie, das Programm, Begriffe und Grundlagen auf denen das Programm basiert
- TEIL 2: DIABPEERS – DETAILLIERTES PROGRAMM: genaue Anleitung mit allen Textbeispielen und Links zu Inhalten, die geteilt werden können, in zeitlicher Reihenfolge
- TEIL3: SICHER UND KOMPETENT DURCHS INTERNET: Tipps wie seriöse Gesundheitsinformationen von unseriösen unterschieden werden können und worauf man im Internet achten sollte

# TEIL 1: DIABPEERS - DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK



- Das DiabPeerS-Programm (für die nächsten 7 Monate) (S.3)

 Supervision mit Diätolog\*in



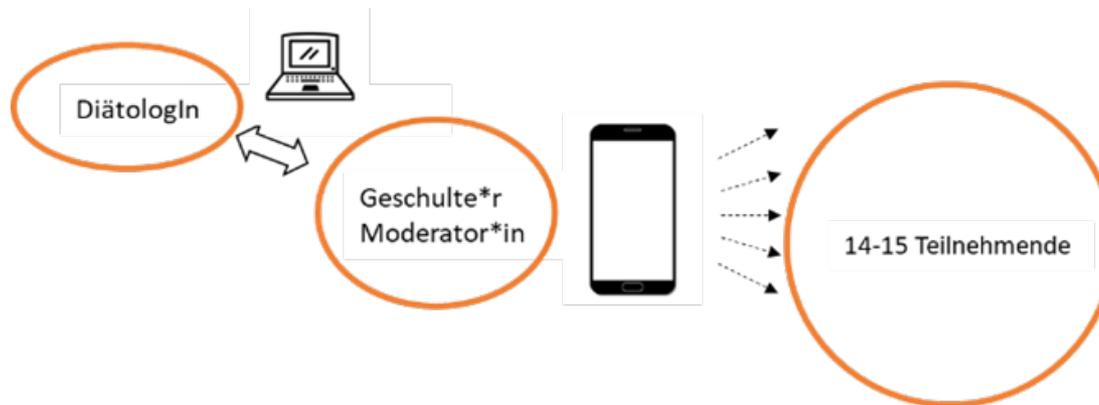
 Zielsetzung und Aktionsplanung

# TEIL 1: DIABPEERS - DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK



- Begleitung durch Diätolog\*in – Sie sind nicht alleine!

**1x pro Monat online nach Vereinbarung**



# TEIL 1: DIABPEERS - DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK



## ▪ Wichtige Begriffe

- DiabPeerS?
- Messenger und Messenger-Gruppe?
- Emoji?
- im Messenger etwas teilen oder posten?
- Link?
- Peer?

# TEIL 1: DIABPEERS - DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK



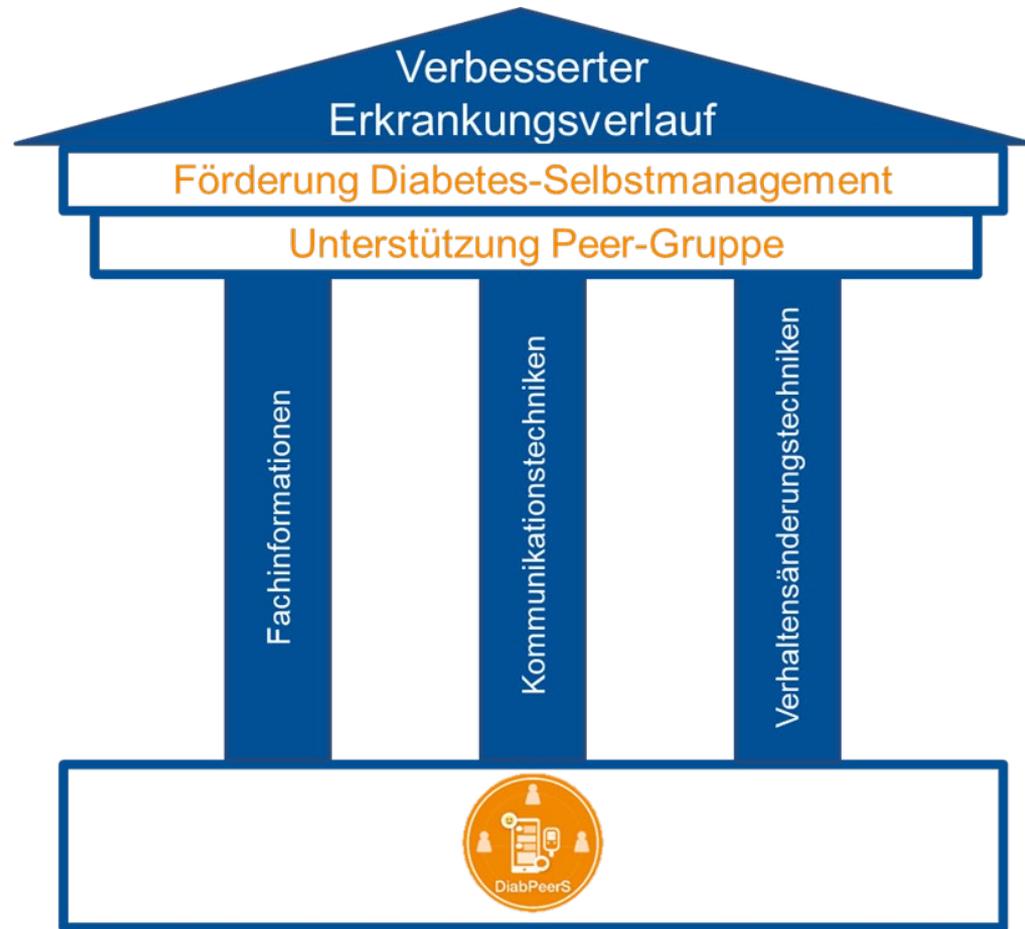
- Was ist Ihre Aufgabe? Was ist nicht Ihre Aufgabe?

Zunächst noch ein Blick auf die Grundlagen.....

# TEIL 1: DIABPEERS - DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK



## Grundlagen und Ziele des DiabPeerS-Programms



# Förderung von Diabetes Selbstmanagement



- Was heißt das? Diabetiker\*innen verbringen etwa 0,1% ihrer Erkrankungszeit mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt und sind **99,9% ihrer Zeit auf sich selbst gestellt**
- Lebensstil und Gesundheitsverhalten sind wichtige Bestandteile der Diabetes-Therapie
- Der Verlauf von chronischen Erkrankungen hängt (auch) von Verhalten und Selbstmanagementfähigkeiten der Betroffenen ab
- Vertrauen in die Fähigkeiten von Patient\*innen mit Ihrer Erkrankungen täglich umzugehen
- Die Patient\*innen als Manager\*innen



# Ihr Diabetes- Behandlungsteam



Wie sehen Sie das?  
Was glauben Sie brauchen  
Betroffene dazu  
gute  
Selbstmanager\*innen zu werden?

# Kompetenzen für ein gutes Selbstmanagement?



- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Ein Behandlungsteam haben bzw. aufbauen
- Problemlösungskompetenz
- Entscheidungskompetenz
- Handlungen planen können

Empowerment =  
implizite  
Programmphilosophie

Verhaltensänderungs-  
techniken =  
angewandte Techniken

Haslbeck und Schaeffer, 2007

# Empowerment



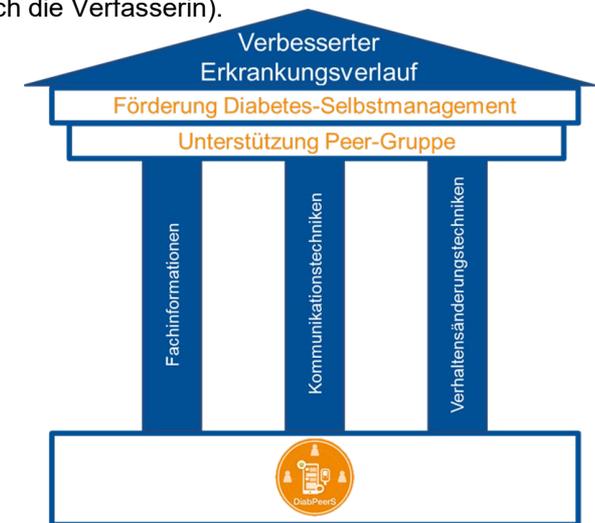
- **Empowerment** bedeutet Befähigung, Bestärkung (beidseitig)
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken und zentrale Position im Selbstmanagement annehmen.



# Peer- Unterstützung



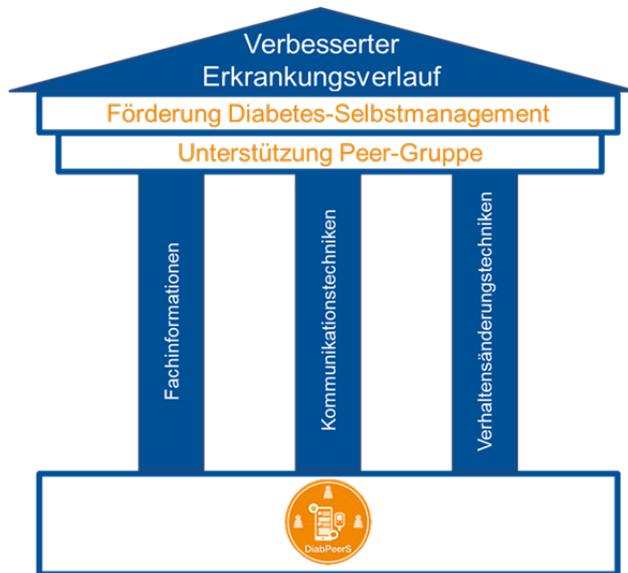
- = „die Bereitstellung von **emotionaler, wertschätzender und informativer Unterstützung** durch **Mitglieder eines kreierten sozialen Netzwerks**, welche sich durch **ähnliche Charakteristika wie die Ziel-Person** auszeichnen und über **Erfahrungswissen** hinsichtlich **spezifischer Verhaltensweisen oder Belastungsfaktoren** verfügen“ (Dennis C-L. Peer support within a health care context: a concept analysis. Int J Nurs Stud. März 2003;40(3):321–32. Originalzitat, S.329: Übersetzung durch die Verfasserin).



# Wonach suchen Typ-2-Diabetiker\*innen in Sozialen Medien?



- **Emotionale Unterstützung** = gegenseitige Stärkung, Zuspruch, Trost und Ermutigung. Umgang mit schwierigen Situationen und bei Gefühlen der Niedergeschlagenheit oder Frustration rund um die Krankheit. Validierung eigener Erfahrung: Geht es anderen so wie mir? Austausch mit anderen Betroffenen anders als mit Freunden/Familie.
- **Informative Unterstützung:** Faktenwissen über Möglichkeiten zur Bewältigung der Erkrankung aber vor allem geteiltes praktisches Erfahrungswissen. Andere Betroffene können Ratschläge und Tipps aus der „gelebten Erfahrung“ als Diabetiker\*in geben. Informationen über z.B. neue Therapieansätze können hinterfragt und diskutiert werden.
- **Technische Unterstützung:** z.B. Umgang mit verschiedenen Arten von Glukosemessgeräten oder Blutdruckmessgeräten
- **„Medizinische“ Unterstützung:** *Vorsicht Grauzone*



Was bedeutet das für Sie als Moderator\*innen?  
Was sind Ihre Aufgaben?

# Wie können Sie Peer-Unterstützung in der Gruppe fördern?



## Emotionale Unterstützung:

- Wertschätzendes Gesprächsklima
- Auf “Dosierung” bei negativen Themen achten
- immer wieder stärkende, ermutigende Botschaften aussenden

Freundliche Erinnerung 😊 : So etwas wie schlechte Diabetiker\*innen gibt es nicht! Diese Erkrankung ist äußerst anstrengend und wir tun alle unser Bestes, um damit umzugehen.

## Gruppenregeln

**Wertschätzung.** Bitte bleibt immer höflich miteinander, auch wenn Ihr anderer Meinung seid. Nicht bewerten und beurteilen, sondern ermutigen und unterstützen. Ein freundliches Emoji sagt oft mehr als tausend Worte!

**Bitte keine Fake-News!** Ihr seid eingeladen auch selbst Beiträge in der Gruppe zu teilen, aber bitte seht Euch genau an, ob der Inhalt des Artikels/Videos etc. auch seriös ist. Ihr habt zu diesem Thema ein Handout erhalten.

**Bitte keine Werbung** und keine direkten Links zu Produkten in Online-Shops oder Websites posten.

**Kein Platz für Sexismus, Rassismus, Antisemitismus, Homophobie und andere Diskriminierung!** Auch wenn etwas lustig gemeint ist, kann es andere verletzen.

**Was in der Gruppe geteilt wird, bleibt in der Gruppe.** Inhalte dieser Gruppe sollen nicht mit anderen Personen geteilt werden.



# Gruppendynamik beachten



## 1. Ausreichend Zeit für das Kennenlernen einplanen

*Ich bin Thomas. Ich bin 67 Jahre alt, habe früher als Elektrotechniker gearbeitet und bin seit zwei Jahren in Pension. Ich lebe mit meiner Frau in Krems. Wir haben 2 Kinder und 3 Enkelkinder. Ich bin seit 5 Jahren Typ2-Diabetiker. Auf dem Foto seht ihr.....*

*Ich freue mich, in den nächsten 7 Monaten diese Gruppe moderieren zu dürfen und freue mich auf einen intensiven Austausch mit Euch allen!  
Ich würde Euch bitten, dass Ihr Euch nun auch alle vorstellt, damit wir einander ein bisschen besser kennenlernen können, wenn auch leider nicht persönlich!*

# Gruppendynamik



## 2. positive Atmosphäre schaffen in der sich

- a) die Gruppenmitglieder trauen können, sich anderen gegenüber mit ihren Sorgen und Problemen zu öffnen, und in der
- b) auf solche Beiträge auch aktiv mit Zuspruch, Einfühlsamkeit und Unterstützung reagiert wird

*Bitte bleibt beim Diskutieren dieser Frage achtsam und einfühlsam miteinander. Alle sollen sich in dieser Gruppe sicher und wohl fühlen.*

## 3. Unzufriedenheit und negativen Gefühlen vorbeugen bzw. darauf reagieren

- Wenn sich einzelne Mitglieder unwohl fühlen, kann das die gesamte Gruppe negativ beeinflussen
- Teilnehmer\*innen sollten in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit gleichermaßen wertgeschätzt werden, z.B. durch lobende und anerkennende Rückmeldungen



# Peer-Unterstützung fördern

## ■ Informative Unterstützung:

Erfahrungsaustausch unter den Gruppenmitgliedern anregen, mit dialogorientierter Darbietung

- **Stellen Sie** generell möglichst viele **Fragen**, um die Gruppenmitglieder zum Beitragen eigener Erfahrungen zu ermuntern
- **Geben Sie Rückmeldung:** Teilt jemand von sich aus einen Beitrag, reagieren Sie darauf. So erlebt die Person, dass ihre Beiträge wahrgenommen werden. Sie bleibt motiviert und nimmt weiterhin an der Kommunikation teil.
- **Teilen Sie Ihre eigenen Erfahrungen:** so können Sie auch andere motivieren ihre eigenen Erfahrungen zu teilen
- Versehen Sie Ihre Beiträge mit etwas **Aktivierendem:** Frage in die Gruppe, Quiz, Aufruf an die Mitglieder etwas von sich zu teilen, etc.

# Peer-Support fördern



## ■ Technische Unterstützung

- Teilnehmer\*innen wird empfohlen sich ein Blutzuckermessgerät zu besorgen
  - Dem Blutzuckerselbstmessen ist ein eigenes Teilkapitel *Blutzuckerkontrolle* gewidmet - gemeinsame Aktivitäten dazu (in Kapitel 4 S.36)
- Auch ein Blutdruckmessgerät ist empfohlen (Kapitel 7 S.109)
- Aufruf Geräte zu besorgen in Kapitel 1 (S.11 und 12)
- Optional Schrittzähler Apps

# Grauzone Medizinische Unterstützung



## Was ist nicht Ihre Aufgabe?

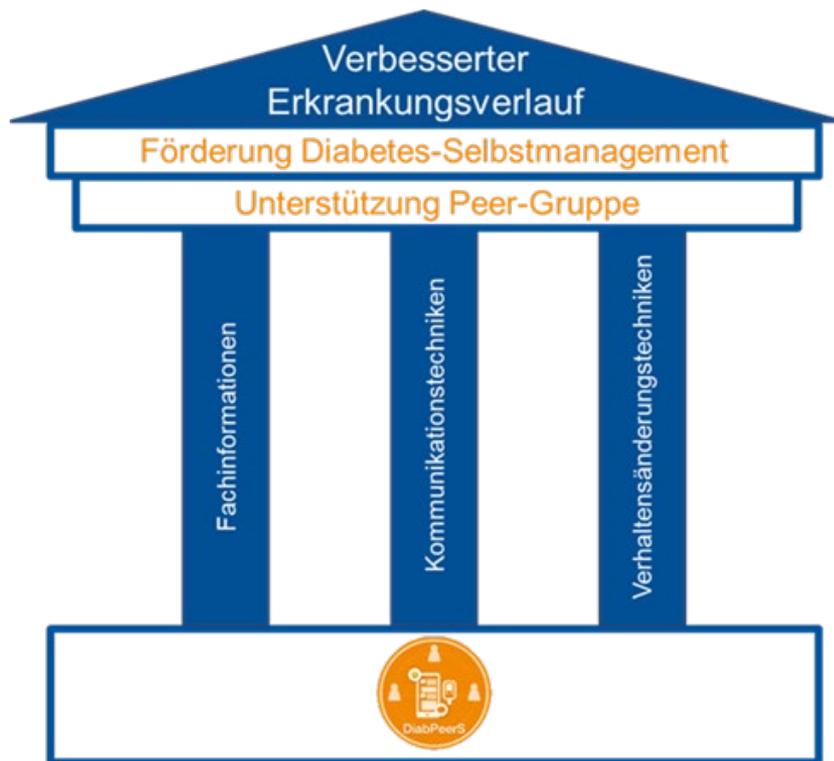
- Medizinische Lai\*innen dürfen weder Diagnosen stellen noch Therapie- oder Medikamentenvorschläge machen, das gilt sowohl für die Gruppenmitglieder als auch für Sie selbst als Moderator\*in - verweisen Sie die Teilnehmer\*innen hier bitte immer an ihre Ärztin oder ihren Arzt.
- Erfahrungswerte teilen ist gut – Betonen Sie dabei aber immer, dass es sich um Ihre *persönliche* Erfahrung handelt. Diese muss nicht zwingend auch für andere Personen gelten.
- Machen Sie als Moderator\*in auch den anderen Gruppenmitgliedern auch regelmäßig bewusst, dass Tipps von anderen nicht unhinterfragt ausprobiert werden sollen
- Supervision kann für Fragen genutzt werden, aber auch hier werden keine medizinischen Auskünfte gegeben und keine restriktiven individuellen Therapieschemata unterstützt



# Diskussion

- Wie werden Sie die Gruppe starten?
- Auf was werden Sie achten?
  
- Ausreichend Zeit für das Kennenlernen
- Positive Atmosphäre schaffen
- Teilnehmer\*innen ermutigen und bestärken
- Teilnehmer\*innen anregen sich an Diskussionen zu beteiligen
- Keine medizinischen Auskünfte erteilen

# Wie können Sie Selbstmanagementkompetenzen fördern?



- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Ein Behandlungsteam haben bzw. aufbauen
- Problemlösungskompetenz
- Entscheidungskompetenz
- Handlungen planen können

# Selbstmanagementkompetenzen



- Ressourcen erkennen und nutzen – Empowerment:

Was bedeutet das?

## 3 grundlegende Prinzipien zu Empowerment (Diabetes-Kontext)

- 1. Diabetes ist eine Erkrankung, die von den Betroffenen gemanagt wird
  - 2. Sie haben das Recht und die Pflicht informierte Entscheidungen über Ihre Versorgung/Therapie selbst zu treffen.
  - 3. Medizinisches Personal hat die Aufgabe Informationen, Therapieangebote, Beratungen und Zusammenarbeit anzubieten. Die letztendliche Entscheidung liegt aber bei der/dem Patient\*in.
- Wie ist das bei Ihnen? Was entscheiden Sie (mit) wenn es um Ihre Diabetes-Therapie geht?
  - Was sind Ihre Ressourcen?
    - Kapitel 2 S.17

# Selbstmanagementkompetenzen



- Informierte Entscheidungen treffen und Ressourcen aktivieren:
  - Die DiabPeerS-Gruppe kann eine Ressource sein die emotionale und informative Unterstützung bietet
  - Die Informationen und Links in *Teil2 DiabPeerS-Detailliertes Programm* basieren auf aktuellen wissenschaftlich haltbaren Empfehlungen
- Ein Behandlungsteam haben bzw. aufbauen – siehe Kapitel 4 Therapie des Typ2-Diabetes und Kapitel 7 Selbstbeobachtung
  - Für welche Gesundheitsanliegen brauche in eine Ärztin oder einen Arzt? Welche anderen Professionen könnte ich kontaktieren?

# Selbstmanagementkompetenzen



- Verhaltensänderungstechniken
  - Problemlösungskompetenz
  - Entscheidungskompetenz
  - Handlungen planen können



# Ziele setzen und Probleme lösen

- Haben Sie sich schon einmal selbst ein Ziel gesetzt?
- Wie sind Sie vorgegangen?
- Beispiel
  - Rückenschmerzen – Empfehlung Physiotherapeut: mind. 2 mal pro Woche Kräftigungsübungen
  - Wie mache ich das? Fitnesscenter? Pilateskurs?
  - Entscheidung: Workout Videos
  - Welche Workout Videos? Wann mache ich das? Abends/morgens?
  - Entscheidung: jede Früh: 30 min Workout von Madfit

# SMARTE Zielsetzung



SMARTe Ziele setzen			
<b>S = spezifisch</b>	Das Ziel / die Handlung sollte möglichst klar eingegrenzt werden.	Was werde ich genau machen? Bsp.: Wo und wann esse ich am meisten Zucker?	Ich werde weniger Schokolade abends vor dem Fernseher essen.
<b>M= messbar</b>	Festlegen, wie die geplante Aktion gemessen werden kann. Nicht nur Zeit- oder Mengenangaben sind messbar.	Wie kann ich mein Ziel über Zeit- oder Mengenangaben messbar und konkret machen?	In den nächsten vier Wochen werde ich an <b>drei Abenden keine</b> Schokolade vor dem Fernseher essen. In den nächsten 4 Wochen werde ich <b>2x pro Woche 1h Spazieren gehen</b> . In den nächsten 4 Wochen werde ich <b>einen Termin bei der Fußpflege und beim Augenarzt vereinbaren</b> .
<b>A = ausführbar</b>	Ein erreichbares Ziel wählen.	Wie sehr traue ich mir zu, dieses Ziel zu erreichen? Wenn Sie sich die Erreichung des Ziels nicht zutrauen, stecken Sie Ihr Ziel niedriger oder wählen Sie ein anderes.	Ich glaube, es würde mir nicht gelingen, gänzlich auf Schokolade zu verzichten, aber ich traue mir zu, an drei Abenden darauf zu verzichten.
<b>R = relevant</b>	Die gesteckten Ziele sollen sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Egal wie hoch sie gesetzt sind.	Wie sehr hilft mir diese Handlung dabei, mein übergeordnetes Ziel (weniger Zucker essen) zu erreichen? Wie sehr hilft mir diese Handlung mit meinem Diabetes?	Wenn ich an drei Abenden vor dem Fernseher keine Schokolade esse, reduziere ich meinen Zuckerkonsum, was sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.
<b>T = time = in einem bestimmten Zeitpunkt erfüllbar</b>	Es wird festgelegt, wie lange die Handlung durchgeführt wird und wann das Ziel erreicht ist. Der Zeitraum für die Zielerreichung ist im DiabPeerS-Programm immer mit 4 Wochen festgelegt, damit Sie sich mit den anderen über Ihre Erfahrungen austauschen können. Nach vier Wochen wird geprüft, ob das Ziel erreicht werden konnte, und entschieden, wie es nun weitergehen soll.		

# Probleme lösen



- Beispiel:
  - **1. Problem benennen:** In der Früh zu wenig Zeit für Workout - am Abend zu müde
  - **2. Lösungen finden:**
    - Früher aufstehen
    - Workout reduzieren – nur am Wochenende
    - Andere Sportmöglichkeit finden
  - **3. Für eine Lösung entscheiden und umsetzen:**
    - Früher aufstehen und Workout etwas verkürzen – kein Stress wenn es sich mal nicht ausgeht



# Probleme lösen

*Eine Teilnehmerin formuliert das Ziel, in den nächsten vier Wochen Weißmehlprodukte durch Vollkornprodukte zu ersetzen.*

- 1. Problem benennen: *In zwei Wochen fährt die Teilnehmerin auf Urlaub und befürchtet, dass es im Urlaub schwierig werden wird, Vollkornprodukte zu erwerben.*
- 2. Lösungen finden:

- *Im Urlaub ist es auch mal in Ordnung, über die Stränge zu schlagen. Danach kann man sich wieder besser auf seine Ziele konzentrieren.*

- *Um welche Vollkornprodukte geht es? Ein Vollkornmüsli kann man auch in den Urlaub mitnehmen. Wenn es um die Ballaststoffe geht, kann man auch mehr Gemüse zu sich nehmen.*

- *Wenn es keine Vollkornprodukte gibt, kann man trotzdem darauf achten, die Menge an Weißmehlprodukten in Maßen zu halten.*



# Probleme lösen

- Eine Verhaltensänderung kostet Zeit und Energie
- Wahrgenommene Probleme können Barrieren darstellen und es erscheint unmöglich diese Barrieren zu überwinden – neue Verhaltensweisen werden vernachlässigt, alte Muster wieder aufgenommen
- Der Austausch mit anderen kann helfen Lösungen zu finden, die man selbst vielleicht nicht sieht
- Die Entscheidung eine Aktion umzusetzen kann verbindlicher wirken, wenn sie anderen mitgeteilt wird

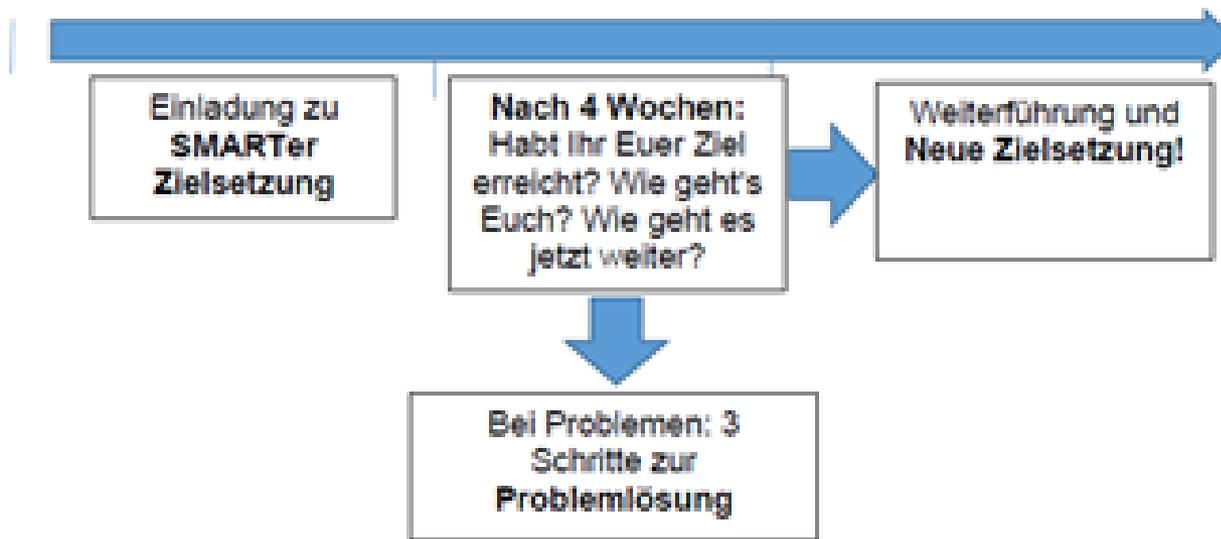
# Ablauf Zielsetzung und Aktionsplanung



## Vorbereitung der Zielsetzung

- **Was möchte ich?**  
Antwortbeispiel: Abnehmen
- **Wie sehr fühle ich mich bereit dieses Problem anzugehen?**  
Antwortbeispiel: Ich fühle mich (diesmal) bereit und will es schaffen
- **Auf einer Skala von 1-10, wie wichtig ist es mir an diesem Problem zu arbeiten?**  
Antwortbeispiel: 9
- **Wie müsste sich die Situation verändern, damit ich mich besser fühle?**  
Antwortbeispiel: Ich müsste mindestens 4 kg abnehmen
- **Welche Barrieren und Schwierigkeiten stellen sich mir in den Weg, dieses Ziel zu erreichen?**  
Antwortbeispiel: Ich liebe Süßigkeiten und ich hasse Bewegung
- **Wie könnte ich mit diesen Barrieren umgehen, um meinen Weg zum Ziel weiter gehen zu können?**  
Antwortbeispiel: Ich finde einen Sport, der mir Spaß macht und ich esse weniger Süßigkeiten
- **Wer könnte mich dabei unterstützen?**  
Antwortbeispiel: Mein Ehemann, eine Freundin, meine Diabetesberaterin
- **Was würde passieren, wenn ich nichts tue oder verändere?**  
Antwortbeispiel: Ich würde mich schlecht fühlen und mein Diabetes würde sich verschlechtern
- **Was wären Möglichkeiten dieses Ziel zu erreichen?**  
Antwortbeispiel: Ich könnte daran arbeiten mehr Bewegung zu machen oder weniger Süßigkeiten zu essen
- **Was werde ich machen?**  
Antwortbeispiel: Ich werde damit anfangen mehr Bewegung zu machen, weil es mir leichter fällt, als keine Süßigkeiten zu essen

# Ablauf Zielsetzung und Aktionsplanung





# 3 SCHRITTE ZUR PROBLEMLÖSUNG

## 1 Das Problem identifizieren

Hat sich etwas an den Lebensumständen verändert?

Wird sich etwas verändern?

Übliche Szenarien, die nach Problemlösungen rund um Ernährung, Bewegung, Selbstbeobachtung und Medikation verlangen sind bspw. das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen, Urlaubspläne, Auswärtsessen, Veränderungen im sozialen oder beruflichen Bereich, etc.

## 3 Aktiv werden

Was werde ich tun? Welchen Lösungsweg werde ich wählen?

Brauche ich Hilfe bei der Lösung?

## 2 Lösungen finden

Gibt es Missverständnisse im Therapieplan?

Hat sich die Lebenssituation verändert?

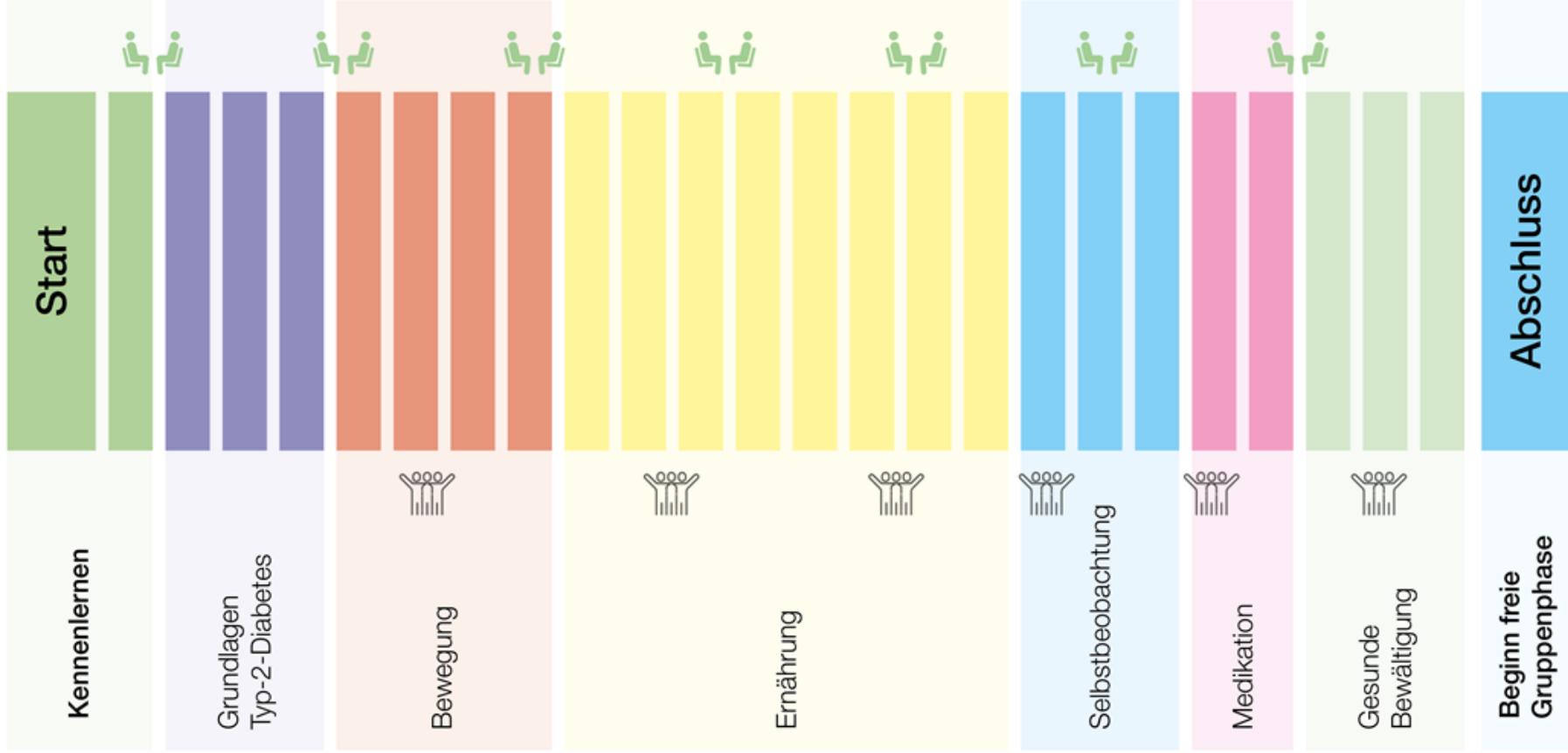
Gibt es neue Möglichkeiten der Behandlung, Therapien oder Ressourcen, die helfen könnten?

Fehlt es an Informationen?

An wen könnte man sich mit Fragen am besten wenden?



 Supervision mit Diätolog\*in



 Zielsetzung und Aktionsplanung

# Ablauf Zielsetzung und Aktionsplanung



- Vorbereitung der Teilnehmer\*innen, dass sie dazu aufgerufen werden in der Kennelernphase (DiabPeerS Detailliertes Programm S.11)
- 1. Aufruf zu Zielsetzung: Kapitel 5 Bewegung S. 62
  - Besprechung 1. Zielsetzung und mögliche Probleme + Weiterführung ca. 4 Woche später (S.80) +
- 2. Aufruf zur Zielsetzung: Kapitel 6 Ernährung S. 83
  - Besprechung 1. Zielsetzung und mögliche Probleme + Weiterführung ca. 4 Woche später +
- 3. Aufruf zur Zielsetzung: Kapitel 6 Ernährung S.98
  - Besprechung 1. Zielsetzung und mögliche Probleme + Weiterführung ca. 4 Woche später +
- 4. Aufruf zur Zielsetzung: Kapitel 7 Selbstbeobachtung (Folge/und Begleiterkrankungen) S.114
  - Besprechung 1. Zielsetzung und mögliche Probleme + Weiterführung ca. 4 Woche später +
- 5. Aufruf zur Zielsetzung: Kapitel 8 Selbstbeobachtung (Medikation) S.125
  - Besprechung 1. Zielsetzung und mögliche Probleme + Weiterführung ca. 4 Woche später +
- 6. Aufruf zur finalen Zielsetzung S.138

# Übersicht



Themen	Wochen
Kennenlernen	2-3
Grundlagen zum Thema Typ-2-Diabetes und der Therapie	
Typ-2-Diabetes: Erkrankung, Ursachen, Risikofaktoren	2
Therapie Typ-2-Diabetes: Therapieziele und Wege dahin; Blutzuckermessen; Beziehung zu Ärztin/Arzt	3
Lebensstilfaktoren	
Bewegung	4-5
Ernährung	8
Selbstbeobachtung und Kontrollen im Diabetes-Selbstmanagement	
Selbstbeobachtung, Folge- und Begleiterkrankungen und Vermeidung von Risiken	3
Medikation	1-2
Gesunde Stressbewältigung	
Stress und psychische Erkrankungen Wege zur Entspannung	3
Abschluss und Ausblick	1
<b>GESAMT</b>	<b>27-30 Wochen</b>



# Fragen/Wiederholung

- Empowerment = zielt darauf ab, dass sich Patient\*innen als zentrale Figuren in ihrem Erkrankungsmanagement wahrnehmen und diese Rolle auch annehmen
- Dazu braucht es Kompetenzen:
  - Ressourcen erkennen und nutzen (Gruppe als emotionale/soziale und informative Unterstützung, medizinisches Behandlungsteam, Freude an Bewegung, Kochkenntnisse, etc.)
  - Handlungen planen, Entscheidungen treffen und Probleme lösen – Kompetenzen entwickeln durch Verhaltensänderungstechniken (Zielsetzung und Aktionsplanung)



# Ihre Aufgaben als Moderator\*in

Über das Teilen von Inhalten entsprechend des Fahrplans (siehe Teil 2 DiabPeerS – Detailliertes Programm) sollen Sie:

- Ihre Gruppe „zum Leben erwecken“ und eine positive Gesprächsatmosphäre schaffen
- Anregung der gegenseitigen Motivation, Unterstützung und Beteiligung von Gruppenmitgliedern
- Starten und unterstützen von Gruppendiskussionen zu den geteilten Inhalten
- Teilen von Erfahrungen
- Zur Zielsetzung und Aktionsplanung aufrufen
- **Ihre Aufgabe ist nicht:** Mitglieder bspw. in medizinischen Belangen o.ä. zu beraten

# Teil 2: TEIL 2: DIABPEERS – DETAILLIERTES PROGRAMM



# Das DiabPeerS Programm - Handbuch



- Ständiger Begleiter, Anleitung und Nachschlagewerk während der gesamten Intervention

## 3 Teile

- **TEIL 1: DIABPEERS - DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK:** Überblick über den zeitlichen Verlauf der Studie, das Programm, Begriffe und Grundlagen auf denen das Programm basiert
- **TEIL 2: DIABPEERS – DETAILLIERTES PROGRAMM:** genaue Anleitung mit allen Textbeispielen und Links zu Inhalten, die geteilt werden können, in zeitlicher Reihenfolge
- **TEIL 3: SICHER UND KOMPETENT DURCHS INTERNET:** Tipps wie seriöse Gesundheitsinformationen von unseriösen unterscheiden werden können und worauf man im Internet achten sollte (11.4.22)

# TEIL 2: Detailliertes Programm



Themen	Wochen
Kennenlernen	2-3
Grundlagen zum Thema Typ-2-Diabetes und der Therapie	
Typ-2-Diabetes: Erkrankung, Ursachen, Risikofaktoren	2
Therapie Typ-2-Diabetes: Therapieziele und Wege dahin; Blutzuckermessen; Beziehung zu Ärztin/Arzt	3
Lebensstilfaktoren	
Bewegung	4-5
Ernährung	8
Selbstbeobachtung und Kontrollen im Diabetes-Selbstmanagement	
Selbstbeobachtung, Folge- und Begleiterkrankungen und Vermeidung von Risiken	3
Medikation	1-2
Gesunde Stressbewältigung	
Stress und psychische Erkrankungen Wege zur Entspannung	3
Abschluss und Ausblick	1
<b>GESAMT</b>	<b>27-30 Wochen</b>

# Art der Beiträge



Videos, Bilder, Artikel, Podcasts usw. zu Themen, die bei Diabetes Selbstmanagement eine Rolle spielen.

Gliederung/Kennzeichnung der Beiträge:



**für Information**



**für Interaktion**



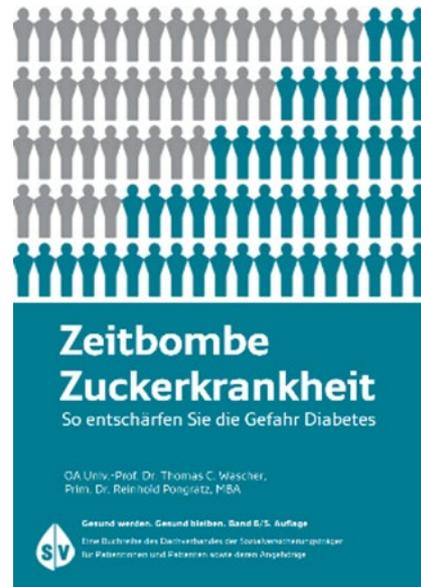
**für Empowerment**



## Information



- **steht im DiabPeerS-Programm für die Informierung der Teilnehmenden:** Inhalte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dienen der Informationsweitergabe. Natürlich ist auch zu diesen Inhalten immer ein Meinungs austausch erwünscht, es ist aber keine Aktion wie bspw. ein Quiz oder eine Aktionsplanung daran geknüpft.





## Interaktion



### Interaktion steht im DiabPeerS-Programm für das Einbinden der Teilnehmenden

- Häufig in Kombination mit Information:



Information



Interaktion

- Ziel: Information greifbarer zu machen und mit Erfahrungswissen zu ergänzen.

*Interessant finde ich dabei, dass der HbA1c alleine noch nicht alle wichtigen Informationen liefert, sondern wir auch selbst messen müssen. Wie seht Ihr das?*

- Auch: Interaktion in der Gruppe und Aktiv-Werden aller Gruppenmitglieder fördern



## Empowerment



- **Empowerment steht im DiabPeerS-Programm für das Bestärken der Teilnehmenden**
- Direkt durch Fokus auf Empowerment und Selbstmanagementkompetenzen
- Indirekt durch Techniken zu Verhaltensänderung: Zielsetzung und Problemlösung



# Blick ins Handbuch

- Programmstart Punkt 2 (S.6-14) Kennenlernen und Teilnehmer\*innen Orientierung geben (ca. 2-3 Wochen)
  - Ziele:
    - Gruppe Kennenlernen – positive Atmosphäre schaffen
    - Kommunikation in der Gruppe: was wollen wir als Gruppe? (Gruppenregeln vermitteln, aber auch in der Gruppe darüber entscheiden)
    - Programmüberblick geben: Was soll in den nächsten 7 Monaten passieren und wie (z.B. auch welche Erwartungen gibt es, welche Materialien werden benötigt, welche Art von Inhalten wird verschickt (z.B. Zielsetzung), etc.)
    - Grundlagen vermitteln: Empowerment und gegenseitige Unterstützung



# Punkt 2 Empowerment

## Ihr Diabetes- Behandlungsteam



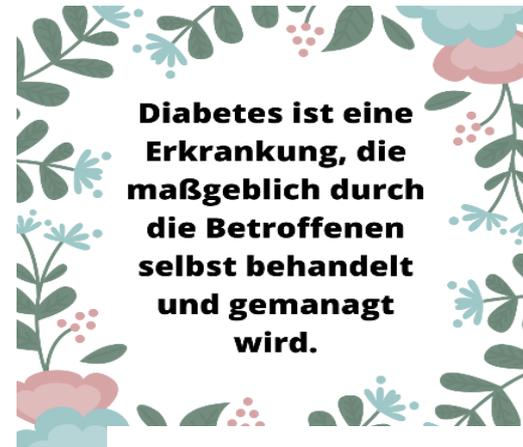
*In der Mitte des Behandlungsteams steht Ihr selbst und habt die Fäden in der Hand. Wer ist bei Euch die wichtigste Person, die Euch im Diabetesmanagement unterstützt?*

# Punkt 2 Empowerment



*Empowerment lässt sich am besten so beschreiben:*

<https://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetes/Empowerment-51330.html>



Medizinische Gesundheitsberufe sollen beraten, unterstützen und informieren, damit Betroffene die besten Entscheidungen für ihr Erkrankungsmanagement treffen können!



# Fragen zu Punkt 2 Kennenlernen?



- Programmüberblick geben
- recht umfangreiche und lange Posts – gut überlegen, wie Sie selbst das gerne gestalten möchten
- Zielsetzung muss nicht an dieser Stelle geschickt werden, kann auch erst dann geschickt werden, wenn Sie gebraucht wird.

# Punkt 3: Typ-2-Diabetes Grundlagen (ca. 2 Wochen)



- Ziele:
  - alle Teilnehmer\*innen auf einen aktuellen Stand zum Verständnis Ihrer Erkrankung bringen
  - In das Thema eintauchen
  - Sich an die Nutzung des Buches Zeitbombe Zuckerkrankheit gewöhnen

*Wenn Ihr alles gelesen und angeschaut habt,  
könnt ihr hier Euer Wissen prüfen 😊*

*<https://www.diabinfo.de/leben/info-ecke/quizze-spiele.html>*

*Teilt die erreichte Punktezahl doch in der Gruppe 😊*



## ■ Themen:

- Was ist Typ-2- Diabetes?
- Was ist Insulin?
- Was sind Ursachen und Risikofaktoren- nicht nur für die Entwicklung

*Kein Mensch mit Diabetes ist selbst schuld!*

[https://youtu.be/wXjzyUM\\_NGY](https://youtu.be/wXjzyUM_NGY)

- Welche Faktoren kann man selbst beeinflussen?

*Wir haben uns jetzt viel damit beschäftigt, warum wir eigentlich Typ-2-Diabetes haben und was die Ursachen sind. Nun ist aber auch bekannt, dass es eine Reihe von Risikofaktoren für die Entstehung von Typ-2-Diabetes gibt, die auf den Seiten 75-87 im Buch Zeitbombe Zuckerkrankheit aufgelistet werden. Es wird dabei immer unterschieden, welche Faktoren als beeinflussbar gelten und welche nicht. Wie seht Ihr das?*

# Punkt 3: Typ-2-Diabetes Grundlagen



- Thema Übergewicht –
  - keine Anleitung zur Gewichtsreduktion
  - Sensibilisierung für das Thema
  - Geeignete Informationen für Interessierte

*Egal ob das Übergewicht genetisch bedingt ist oder nicht, eine Gewichtsabnahme verbessert den Diabetes. Es lohnt sich also sehr, sich damit auseinanderzusetzen. Hier ein ganz interessanter Artikel dazu:*

*Gewichtsabnahme bei Typ-2-Diabetes hilft:*

<https://www.diabetes.help/leben-mit-diabetes/abnehmen/#:~:text=%C3%9Cbergewicht%20und%20mangelnde%20k%C3%B6rperliche%20Aktivit%C3%A4t,bis%20zu%2070%20Prozent%20senken.>

# Fragen zu Punkt 3 Grundlagen?



- Verständnis der Erkrankung
- Keine Schuldgefühle
- Was kann ich beeinflussen und was nicht

# 4. Therapie des Typ-2-Diabetes (ca.3 Wochen)



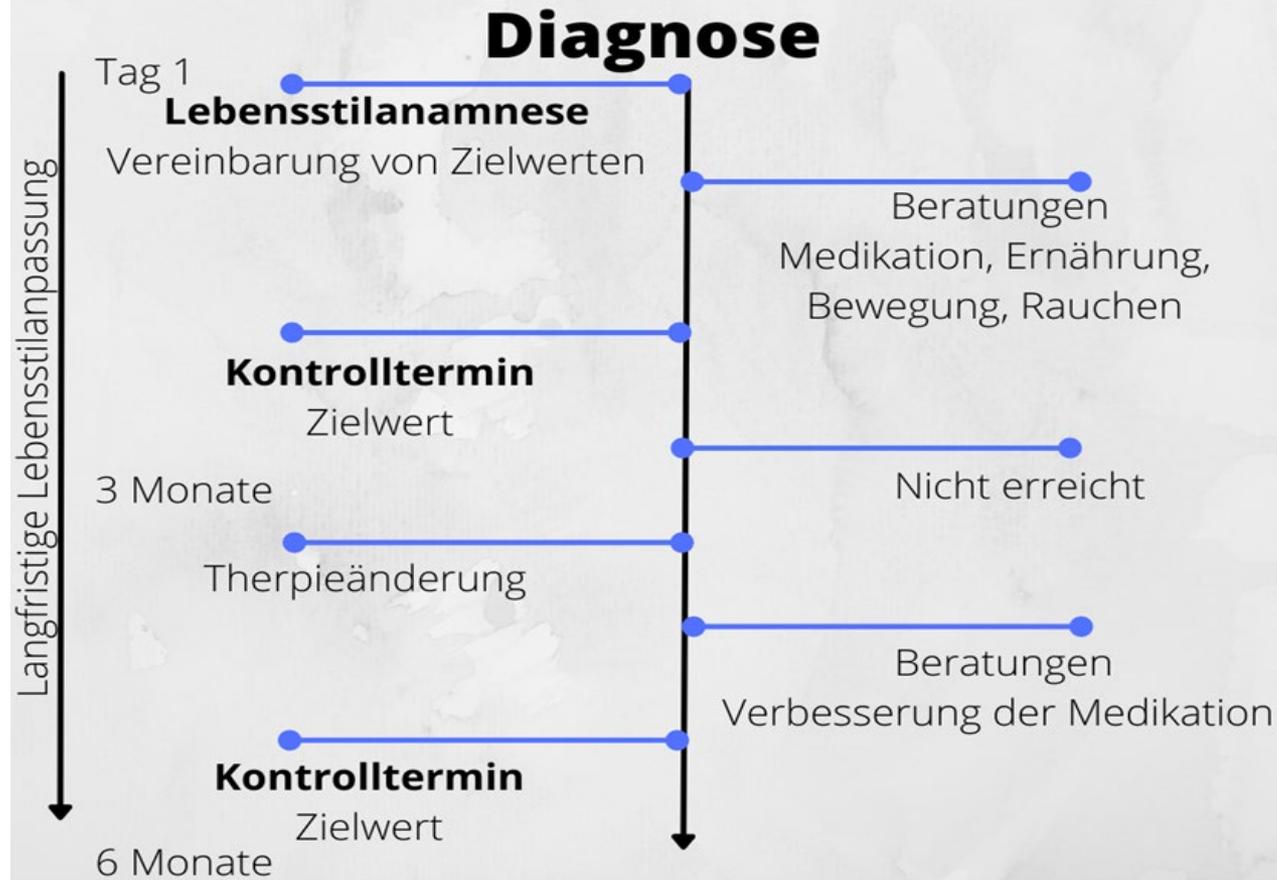
## 1. Diagnosestellung (was gehört dazu?)

1. <b>Nicht-Nüchtern-Glukose</b> (kann zu jeder Tageszeit gemessen, unabhängig davon, ob Nahrung aufgenommen wurde)	<b>manifeste Diabetes mellitus:</b> ein Wert über oder bei <b>200mg/dl</b> (an zwei Tagen)
2. <b>Nüchtern-Glukose</b> (über 8h nach der letzten Nahrungsaufnahme)	<b>manifeste Diabetes mellitus:</b> ein Wert über oder bei <b>126mg/dl</b> (an zwei Tagen) <b>erhöhtes Diabetesrisiko:</b> Werte zwischen <b>100 und 125 mg/dl</b>
3. <b>Orale Glukose Toleranztest (OGTT):</b> Bei diesem Test wird der Glukosewert im Blut <b>2h nach der Aufnahme</b> von 75g Glukose gemessen	<b>manifeste Diabetes mellitus:</b> Ein Wert über oder bei <b>200mg/dl</b> (an zwei Tagen) <b>erhöhtes Diabetesrisiko:</b> Werte zwischen <b>140 und 199mg/dl</b>
4. <b>HbA1c:</b> Der HbA1c-Wert fasst zusammen wie hoch die Blutzuckerwerte in den vergangenen <b>acht bis zwölf Wochen</b> waren. Er wird auch als „Langzeitzucker“ bezeichnet. Damit wird der Wert nicht nur zur Diagnosestellung herangezogen, sondern vor allem auch um zu prüfen wie gut der Blutzuckerspiegel im Verlauf eingestellt ist	<b>manifeste Diabetes mellitus:</b> Ein Wert über oder bei <b>6,5%</b> <b>erhöhtes Diabetesrisiko:</b> Werte zwischen <b>5,7 und 6,4%</b>



# Standardtherapie nach Diagnose

## Maßnahmen nach gesicherter Typ 2 Diabetes Diagnose



Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Ärzt\*in, Diätolog\*in,  
Physiotherapeut\*in oder Diabetesberater\*in

# 4. Therapie des Typ-2-Diabetes



*Habt Ihr das Gefühl, bei Eurer Therapie einen Überblick oder einen Plan zu haben?  
Fehlt Euch etwas in Eurer Therapie?*

*Was sind Eure persönlichen Ziele in der Therapie?  
Was bedeutet die „lebenslange Lebensstilmodifikation“ für Euch?*

# 4. Therapie des Typ-2-Diabetes



- **Diabeteschulungen als Teil der Diabetestherapie**
  - DiabPeerS ersetzt keine Patient\*innenschulung für Diabetiker\*innen
  - Ziel: Teilnehmer\*innen auf die Existenz und Bedeutung von Schulungsprogrammen für Diabetiker\*innen aufmerksam machen und ev. Über Angebote/Erfahrungen austauschen
- Das Behandlungsteam:
- Die Anerkennung von Patient\*innen als zentrale Partner\*innen im Therapieprozess muss auch von ärztlicher Seite kommen:

*In diesen Videos wird sehr gut erklärt, was bei einem ärztlichen Gespräch wichtig ist und worauf man achten sollte:*

*Wie sollte ein gutes Arzt-/Ärztinesgespräch verlaufen: [https://fb.watch/5h7R\\_iz\\_eZ/](https://fb.watch/5h7R_iz_eZ/)*

*Wie findet man eine gute Ärztin oder einen guten Arzt: <https://fb.watch/5h7GNIPALj/>*

# 4. Therapie des Typ-2-Diabetes



## ▪ Blutzuckerkontrolle: Was ist zu tun?

- Was ist der HbA1c und warum ist es wichtig auch selbst den Blutzucker zu messen?

7-Punkte Blutzucker Wochenprofil (Treppenprofil)							
An jedem Wochentag zu einem anderen Zeitpunkt messen							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vor Frühstück	X						
2 h nach Frühstück		X					
Vor Mittagessen			X				
2 h nach Mittagessen				X			
Vor Abendessen					X		
2 h nach Abendessen						X	
22:00 h							X

**Du bist mehr als die  
Hochs und Tiefs**



*Und: Lasst Euch nicht  
runterziehen, wenn der  
Blutzucker mal nicht das  
macht, was Ihr wollt!*

Messzeitpunkt	Blutzuckerwert
Nüchtern	<130mg/dl (ideal <110mg/dl)
2h nach dem Essen	Maximal 180mg/dl



- Nicht insulinpflichtige Diabetikerinnen/Diabetiker können nur **privat** ein Blutzuckermessgerät kaufen. Den erforderlichen Folgebedarf stellt die ÖGK zur Verfügung.
- Blutzuckerteststreifen: Eine ärztliche Verordnung (= Bestellschein für Diabetesbedarf) ist notwendig.  
 Bedarf: Die Verordnung darf maximal für den Bedarf für drei Monate ausgestellt werden. Die Abgabemenge an Blutzuckerteststreifen hängt von der jeweiligen Therapieform ab.

basalbolusgestützte orale Therapie (z. B. Bed-Time-Insulin) 1 x täglich und ein 7-Punkt-Profil pro Woche	200 Stk.	BOI
alle anderen konventionellen Insulintherapien (z. B. Mischinsulin) ein 3-Punkt-Profil pro Tag oder drei bis vier 7-Punkt-Profile pro Woche	300 Stk.	CT
orale Antidiabetika ein 7-Punkt-Profil pro Woche	100 Stk.	OAD
<b>Therapie und empfohlene Messungen</b>	<b>6-Monats-Bedarf</b>	<b>Therapie-Kürzel</b>
Lebensstil allein – keine medikamentöse Diabetesbehandlung ein 7-Punkt-Profil pro Monat	50 Stk. zusätzlich 50 Stk. bei Manifestation	LEB



# Fragen zu Punkt 4: Therapie?

- Was ist das Ziel meiner Therapie? (Wo stehe ich? Worauf arbeite ich hin?)
- Blutzuckermessen als Bestandteil der Therapie

# Punkt 5 Bewegung (ca. 4 Wochen)



- Bedeutung von Bewegung für den Diabetes
- Wieviel Bewegung ist empfohlen? (auch für Personen 65+)



# Punkt 5 Bewegung



- **Wie kann (mehr) Bewegung gestartet und in den Alltag integriert werden?**
  - Tipps, Anregungen und Beispiele für mehr Bewegung im Alltag
  - Überwinden der Barriere mit dem Sport zu beginnen: Wie kann/soll ich den Trainingseinstieg gestalten: z.B. ärztliche Untersuchung/Beratung was zu beachten ist

**Diabetes und Training**

Der Hausarzt/Die Hausärztin sind die zentralen Ansprechpersonen

Sportmedizinische Untersuchung vor dem Trainingsstart

Ergometrie bis zur Ausbelastung, um kardiale Ischämie oder Belastungshypertonie auszuschließen

Screening bezüglich Folgeerkrankungen Diabetes





# Punkt 5 Bewegung

- Welcher Sport passt zu mir?

*Mit diesem Quiz könnt Ihr mal schauen, welcher Sport zu Euch passt. Holt Euch viele Ideen!*  
<https://www.fitforfun.de/quiz/sporttypen-test-sporttypen-test.html>

- **Motivation zum Sport:**
  - Jede Menge Beispiele für sportliche Aktivität und Online- Angebote für Gymnastik etc.

# Punkt 5 Bewegung



- Optionalthema: Schrittzähler Apps (S.58)
  - Nur wenn gewünscht (von Ihnen und/oder von Teilnehmer\*innen)
- **Ziele setzen beim Sport:**

# Erste Zielsetzung (S.62)



*Meine Lieben, es ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, an dem ich Euch gerne einladen möchte, Euch selbst ein Ziel zu setzen, das Ihr gerne erreichen möchtet. Da wir uns ja gerade mit Bewegung und Sport auseinandersetzen, würde ich empfehlen, dass es ein Ziel ist, das mit Bewegung zusammenhängt.*



## Vorbereitung der Zielsetzung

- **Was möchte ich?**  
Antwortbeispiel: Abnehmen
  - **Wie sehr fühle ich mich bereit dieses Problem anzugehen?**  
Antwortbeispiel: Ich fühle mich (diesmal) bereit und will es schaffen
  - **Auf einer Skala von 1-10, wie wichtig ist es mir an diesem Problem zu arbeiten?**  
Antwortbeispiel: 9
  - **Wie müsste sich die Situation verändern, damit ich mich besser fühle?**  
Antwortbeispiel: Ich müsste mindestens 4 kg abnehmen
- 
- **Welche Barrieren und Schwierigkeiten stellen sich mir in den Weg, dieses Ziel zu erreichen?**  
Antwortbeispiel: Ich liebe Süßigkeiten und ich hasse Bewegung
  - **Wie könnte ich mit diesen Barrieren umgehen, um meinen Weg zum Ziel weiter gehen zu können?**  
Antwortbeispiel: Ich finde einen Sport, der mir Spaß macht und ich esse weniger Süßigkeiten
  - **Wer könnte mich dabei unterstützen?**  
Antwortbeispiel: Mein Ehemann, eine Freundin, meine Diabetesberaterin
  - **Was würde passieren, wenn ich nichts tue oder verändere?**  
Antwortbeispiel: Ich würde mich schlecht fühlen und mein Diabetes würde sich verschlechtern
- 
- **Was wären Möglichkeiten dieses Ziel zu erreichen?**  
Antwortbeispiel: Ich könnte daran arbeiten mehr Bewegung zu machen oder weniger Süßigkeiten zu essen
  - **Was werde ich machen?**  
Antwortbeispiel: Ich werde damit anfangen mehr Bewegung zu machen, weil es mir leichter fällt, als keine Süßigkeiten zu essen



### SMARTe Ziele setzen

<b>S = spezifisch</b>	Das Ziel / die Handlung sollte möglichst klar eingegrenzt werden.	Was werde ich genau machen?  Bsp.: Wo und wann esse ich am meisten Zucker?	Ich werde weniger Schokolade abends vor dem Fernseher essen.
<b>M= messbar</b>	Festlegen, wie die geplante Aktion gemessen werden kann. Nicht nur Zeit- oder Mengenangaben sind messbar.	Wie kann ich mein Ziel über Zeit- oder Mengenangaben messbar und konkret machen?	In den nächsten vier Wochen werde ich an <b>drei Abenden keine</b> Schokolade vor dem Fernseher essen. In den nächsten 4 Wochen werde ich <b>2x pro Woche 1h Spazieren gehen</b> . In den nächsten 4 Wochen werde ich <b>einen Termin bei der Fußpflege und beim Augenarzt vereinbaren</b> .
<b>A = ausführbar</b>	Ein erreichbares Ziel wählen.	Wie sehr traue ich mir zu, dieses Ziel zu erreichen? Wenn Sie sich die Erreichung des Ziels nicht zutrauen, stecken Sie Ihr Ziel niedriger oder wählen Sie ein anderes.	Ich glaube, es würde mir nicht gelingen, gänzlich auf Schokolade zu verzichten, aber ich traue mir zu, an drei Abenden darauf verzichten.
<b>R = relevant</b>	Die gesteckten Ziele sollen sich positiv auf die Gesundheit auswirken könne. Egal wie hoch sie gesetzt sind.	Wie sehr hilft mir diese Handlung dabei, mein übergeordnetes Ziel (weniger Zucker essen) zu erreichen? Wie sehr hilft mir diese Handlung mit meinem Diabetes?	Wenn ich an drei Abenden vor dem Fernseher keine Schokolade esse, reduziere ich meinen Zuckerkonsum, was sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.
<b>T = time = in einem bestimmten Zeitpunkt erfüllbar</b>	Es wird festgelegt, wie lange die Handlung durchgeführt wird und wann das Ziel erreicht ist. Der Zeitraum für die Zielerreichung ist im DiabPeerS-Programm immer mit 4 Wochen festgelegt, damit Sie sich mit den anderen über Ihre Erfahrungen austauschen können. Nach vier Wochen wird geprüft, ob das Ziel erreicht werden konnte, und entschieden, wie es nun weitergehen soll.		

# 2er Gruppen



- SMARTER Zielsetzung für sich selbst überlegen
- Bis zur nächsten Trainingseinheit umsetzen – dann Reflexion (und Problemlösung)

# Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes (ca. 8 Wochen)



## Das Wichtigste in Kürze

Iss weniger, aber regelmäßig!

Iss mehr Ballaststoffe!

Iss weniger Zucker!

Iss weniger Fett!

Iss weniger Salz!

# Grundlage gesunde Ernährung



## Das ist nicht nötig



Verzicht von Kohlenhydraten



ketogene Ernährung



vegane Ernährung



intermittierendes Fasten

## Mahlzeit! Der bunte Mix am Teller

Jedes Lebensmittel liefert wertvolle Inhaltsstoffe, doch keines enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Achten Sie deshalb auf den bunten Mix am Teller.

**Expertentipp:**  
Bauen Sie regelmäßig Linsen, Bohnen, Kichererbsen... in den Speiseplan ein. Sie sind eine Kombination aus Eiweiß, Gemüse und Vollkorn und können Fleischmahlzeiten ersetzen.

**Gemüse**  
Mindestens 3 Portionen / Tag

**Obst**  
Maximal 2 Portionen / Tag

**Getreide, Brot & Kartoffel**  
4 - 5 Portionen / Tag  
bevorzugt in der Vollkornvariante

**Fleisch, Fisch & Eier**  
1 Portion / Tag:  
wöchentlich: 2-3 x Fleisch  
1-2 x Fisch  
bis 3 Eier

**Milch & Milchprodukte**  
3 Portionen / Tag:  
2 x Milch, Joghurt oder Topfen  
1 x Käse

**Wasser**  
Mindestens 1,5 l / Tag

**Österreichische Gesundheitskasse**  
**Landes Gesundheits Agentur**  
**KARL LANDSTEINER**  
**UNIVERSITÄTSKLINIKUM ST. PÖLTEN**  
**Österreichische Gesundheitskasse**

Quelle:  
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.777555&version=1702450866>; Zugriff 5.9.24



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Basis: Mahlzeitenteller, Zeitbombe Zuckerkrankheit
- Gliederung
  - Lebensmittelauswahl:
    - Kohlenhydrate: Zucker und Zucker reduzieren; Ballstoffzufuhr erhöhen durch Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte
    - Eiweiß
  - Ernährungsverhalten: Portionsgrößen und Mahlzeitenverteilung
    - Fette: nicht zuviel und pflanzliche Öle bevorzugen
    - Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Lebensmittel

# Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes



## ■ Kohlenhydrate – nicht meiden, sondern gut auswählen!

- Positionierung zu Low-Carb
- Auswahl geeigneter Kohlenhydrate
- Wie erkenne ich den Kohlenhydratgehalt in Lebensmitteln (Zucker)?

Durchschnittliche Nährwerte	100 g
Energie	454 kJ 107 kcal
Fett	<0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>23 g</b>
<b>- davon Zucker</b>	<b>21 g</b>
Eiweiß	2,0 g
Salz	1,5 g



## Interaktion



*Wie sieht das im Alltag aus? Schaut mal in Euren Kühlschrank oder Vorratsschrank und findet das Lebensmittel mit dem höchsten Zuckergehalt pro 100g. Macht ein Foto und teilt es in der Gruppe. Schaut Euch auch an, an welcher Stelle in der Zutatenliste der Zucker angeführt wird! Ich freue mich auf Eure Beiträge! :-)*



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- **Zucker reduzieren – aber wie?**

*Also: Wie macht Ihr das mit den 50g Zucker? Schafft Ihr das? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?*

- Information zu Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt: Achtung Getränke!





## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Evaluation Zielsetzung Bewegung 😊
- Problemlösung
- Aufforderung neue Zielsetzung mit Ernährungsfokus

# Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes



## Zuckerersatzstoffe und Zuckeraustauschstoffe

**Zuckerersatzstoffe:** z.B. Saccharin, Thaumatin, Aspartam, Sucralose, Acesulfam K, Neohesperidin DC und auf pflanzlicher Basis Stevia.

- in Tablettenform, flüssig oder als Pulver
- frei von Kalorien und Broteinheiten
- lassen den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen
- zum Backen nur bedingt geeignet, da meist nicht hitzebeständig

**Zuckeraustauschstoffe: z.B.** Fruktose, Sorbit, Xylit (Birkenzucker), Mannit und Isomalt

- nicht empfohlen, da - wie bei Haushaltszucker - Kalorien enthalten (jedoch weniger) – **Ausnahme Erythrit (Xucker)**
- lassen in größeren Mengen den Blutzucker ansteigen (geringere Süßkraft)
- Nebenwirkungen wie Durchfall möglich
- Fruktose steht im Verdacht, an der Entstehung des metabolischen Syndroms mitbeteiligt zu sein



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Zuckeralternativen: Honig, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft
- **Nicht empfohlen, da gleicher Zuckergehalt wie Haushaltszucker**



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- **Mehr Ballaststoffe durch Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse und Obst:**
  - verzögerter und verringerter Blutzuckeranstieg
  - längeres Sättigungsgefühl
  - Gute Verdauung
- Thema Vollkorn: Wie erkenne ich Vollkornbrot? Welche Vollkornnudeln schmecken am besten? Rezepte mit Vollkornprodukten, etc.
- Hülsenfrüchte: wichtige Eiweiß- und Ballaststofflieferanten



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

### ■ Eiweiß

- Welche Lebensmittel sind Eiweißlieferanten?
- Pflanzliche und tierische Quellen – es muss nicht immer Fleisch sein 😊
- Mehr Sport- mehr Eiweiß?



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Portionsgrößen

*Nun widmen wir uns dem Thema der Portionsgrößen. Der Mahlzeitenteller und die Portionsgrößen bieten eine gute Orientierung dafür. Ich möchte Euch dazu einladen, Euch die Unterlagen einmal genau anzusehen und in der Gruppe zu teilen, wie es Euch mit solchen Empfehlungen geht. Decken sich die Empfehlungen mit Euren Ernährungsgewohnheiten? Oder esst Ihr ganz anders?*



# Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

## ■ Mahlzeitenverteilung

*Es gibt keine eindeutige Empfehlung, wie viele Mahlzeiten Menschen mit Typ-2-Diabetes täglich essen sollten. Wichtig ist aber, den Überblick über die Mahlzeiten zu bewahren und den Blutzucker im empfohlenen Bereich zu halten. Generell geht man davon aus, dass 2-3 Hauptmahlzeiten günstig sind. Vor allem auf kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten sollte verzichtet werden.*

### Blutzuckerfreundliche Zwischenmahlzeiten



Gemüsesticks  
mit Hummus



Topfen mit Beeren



Vollkornbrot  
mit Käse



Magerer Schinken  
mit Gurke



Nüsse mit Joghurt



Ei mit Tomaten



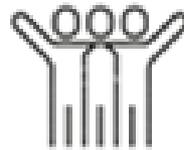
## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

*Um das Ganze jetzt ein bisschen praktischer anzugehen, möchte ich Euch einladen, 2-3 Tage genau aufzuschreiben, wieviel Ihr wann wovon esst. Hier könnt Ihr Euch eine Vorlage herunterladen: <https://muster-vorlage.ch/ernaehrungstagebuch-vorlage/>, aber Ihr könnt auch einfach einen Zettel zur Hand nehmen. Wichtig ist es, immer auch aufzuschreiben, warum Ihr etwas gegessen habt. War es Hunger? War es Gewohnheit? War es Frust? Wie habt Ihr Euch gefühlt? Natürlich wäre es von Vorteil, wenn Ihr auch immer Euren Blutzucker dazu messt. Ihr macht das für Euch persönlich, um Euer Ernährungsverhalten besser kennenzulernen, aber ich freue mich, wenn Ihr Eure Erkenntnisse mit der Gruppe teilt.*

# Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes



- Zielsetzung Ernährungsverhalten





## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Fette

*Was ich mitnehme, ist, dass generell die Zufuhr an ungesättigten Fettsäuren (vermehrt aus pflanzlichen Quellen) erhöht und an gesättigten Fettsäuren (aus tierischen Quellen) reduziert werden sollte – aber wie genau vorgehen? Hier auch ein längerer, aber gut verständlicher Artikel dazu, in welchen Lebensmitteln welche Fettsäuren enthalten sind:  
<https://www.smarticular.net/gesunde-oele-ungesaettigte-gesaettigte-fettsaeuren-transfette/>*



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Transfettsäuren entstehen sowohl durch natürliche (z.B. Milchprodukte und Fleisch) wie auch durch lebensmitteltechnologische Prozesse (gehärtete Fette)
- keine positive Funktion im Organismus
- Demgegenüber viele negative Auswirkungen v.a. auf den Cholesterinspiegel, die Gefäße und möglicherweise auch auf die Insulinresistenz
- Häufigste Quellen: Backwaren (aus Blätterteig), Süßwaren sowie frittierte Kartoffelprodukte und Fertiggerichte
- Transfettverordnung setzt maximalen Gehalt für Transfettsäuren in einzelnen Lebensmitteln fest
- Verpackungsangaben: „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliches Fett, z. T. gehärtet“



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Nahrungsergänzungsmittel
  - Vitamin B12 und Folsäure Status sollte bei Metformineinnahme regelmäßig geprüfte werden (bei langer Einnahme)
  - Sonst keine Empfehlung für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln



## Punkt 6 Ernährung bei Typ-2-Diabetes

- Spezielle Lebensmittel: Hafer
  - Hafer enthält lösliche Ballaststoffe, sogenannte Beta-Glucane, die eine positive Wirkung auf den Blutzucker haben.
  - Für Menschen mit Typ-2-Diabetes wird eine tägliche Aufnahme von 3g Beta-Glucan (enthalten in 80g Hafer) empfohlen.
- Zimt:
  - blutzuckersenkende Wirkung von Zimt wissenschaftlich nicht belegt.
  - Zimt werden antientzündliche und antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben.
  - Aber: mehr als 200 Zimtarten bekannt, die sich in Zusammensetzung und Inhaltsstoffen zum Teil stark unterscheiden



**2 Wahrheiten  
und 1 Lüge**

**Zimt riecht gut**

**Zimt ist ideal zum  
Kochen und Backen**

**Zimt kann Diabetes heilen**

# Abschluss



## Ernährungsfakten

Kohlenhydrate gehören zu einer gesunden Ernährung

Natürlicher Zucker ist auch Zucker

Der Körper betreibt selbst Detox

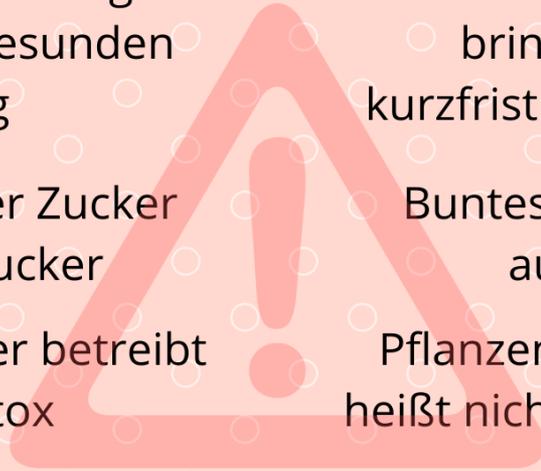
Ketogene Ernährung kann die Kilos nicht wegzaubern

Radikaldiäten bringen nur kurzfristig Erfolg

Buntes Salz ist auch Salz

Pflanzenbasiert heißt nicht vegan

Intermittierendes Fasten bewirkt keine Wunder



# Fragen Punkt 6?



- Grundsätzlich wird eine gesunde Ernährung empfohlen mit wenig Zucker und viel Ballaststoffen

# Punkt 7 Selbstbeobachtung (3 Wochen)



- **Gliederung:**
  - Blutdruck
  - Schlaf
  - Gewicht
  - Blutfette
  - Füße
  - Augen/Nieren



## Punkt 7 Selbstbeobachtung: Blutdruck

Erhöhter Blutdruck ist eine häufige Begleiterkrankung bei Typ-2-Diabetes. Ein langfristig erhöhter Blutdruck kann die Gefäße schädigen. Im Buch findet Ihr dazu auf S. 113 Informationen. Es ist wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu messen: einerseits bei Ärztin oder Arzt und andererseits selbst, bei Euch zuhause. Grundsätzlich **sollte der Blutdruck nicht über 140/90mmHg** liegen. Eure genauen Zielwerte solltet Ihr mit Euren behandelnden Ärztinnen und Ärzten vereinbaren.

Es wird empfohlen, dass Typ-2-Diabetikerinnen und Diabetiker zuhause **selbst regelmäßig ihren Blutdruck** messen und die Werte dokumentieren, damit diese auch mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden können. Hier ein informativer Artikel zum Thema: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/wie-messe-ich-meinen-blutdruck>



## Punkt 7 Selbstbeobachtung: Schlaf

- Schlaf
- Schlafstörungen und Schlafmangel treten bei Menschen mit Typ-2-Diabetes vergleichsweise häufig auf
- Chronischer Schlafmangel kann die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung negativ beeinflussen

*Noch ein paar Hinweise zur Bedeutung von Schlaf für unsere Gesundheit und Tipps zu gutem Schlaf:*

<https://www.youtube.com/watch?v=yAd-y5Md8y8>

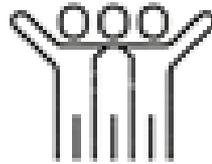
<https://www.youtube.com/watch?v=swKVxSya3iA>



## Punkt 7 Selbstbeobachtung: Gewicht

*Auch das Gewicht sollte im Rahmen des Diabetesselbstmanagement beobachtet werden. Damit Ihr nicht nur Euer Gewicht sondern auch Eure Körperzusammensetzung kennenlernt und dadurch Euren Gesundheitszustand besser einschätzen könnt, möchte ich Euch auch an **die regelmäßigen Kontrolltermine im Rahmen der DiabPeerS-Studie** erinnern. Dort könnt Ihr auch mit einer Diätologin über Eure individuelle Situation sprechen. Über die Vorteile einer Gewichtsreduktion – sofern Übergewicht besteht – haben wir bereits zu Beginn des Programms gesprochen. Im Buch findet Ihr dazu auch Infos auf den Seiten 80, 106, 116 und 160.*

# Zielsetzung Selbstbeobachtung/Folge- und Begleiterkrankungen





## Punkt 7 Selbstbeobachtung: Blutfettwerte

- LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceride
- Cholesterin- und Triglyceridwerte sollten zumindest einmal jährlich bei der ärztlichen Kontrolle gemessen werden
- Bewegung und Gesunde Ernährung helfen die Blutfettwerte zu verbessern

Zielwerte siehe S. 120/121

# Punkt 7 Selbstbeobachtung: Füße



- Das diabetische Fußsyndrom gehört zu den schwerwiegendsten Folgeerkrankungen des Diabetes.
- Auslöser sind die diabetische Neuropathie (Nervenschädigung durch dauerhaft erhöhten Blutzucker) und die periphere arterielle Verschlusskrankung (PAVK), bei der die Durchblutung der Extremitäten und insbesondere der Füße gestört ist.
- Diabetisches Fußsyndrom ist eine Langzeitfolge des Diabetes
- Trotzdem eine Routine in der Fußpflege schon frühzeitig beginnen, damit Veränderungen rechtzeitig wahrgenommen werden
- Je weiter fortgeschritten eine Verletzung desto schlechter behandelbar

*Wie macht Ihr das mit Euren Füßen? War schon mal jemand von Euch bei der Fußpflege oder bei einer Podologin oder einem Podologen? Habt Ihr Tipps für die Fußpflege?*



# Punkt 7 Selbstbeobachtung: Augen und Niere

- Die kleinsten Blutgefäße des Körpers in Augen und Nieren werden durch langfristig erhöhten Blutzucker geschädigt.
- In diesen Organen können daher Folgeerkrankungen des Typ-2-Diabetes auftreten.
- Deshalb sollen auch Augen und Nierenwerte einmal jährlich ärztlich kontrolliert werden

*Lasst Ihr Eure Nierenwerte und Eure Augen regelmäßig kontrollieren? Wer macht das bei Euch? Eure behandelnden Ärztinnen und Ärzte, oder geht Ihr dafür woanders hin?*

**Tabelle 1: Das sollte regelmäßig von (Fach-) Ärztinnen und Ärzten kontrolliert werden:**

ist das Ziel?



Blutzucker	HbA1c	Langzeitblutzucker	Alle 3 Monate	Individuell vereinbart, in der Regel unter 7%
Blutdruck	mmHg	Druck des Blutes in einem Blutgefäß	Alle 3 Monate	Unter 140/90 mmHg, je nach Begleiterkrankungen weniger
Blutfettwerte	Triglyceride (mg/dl)	Neutralfette im Blut; Hauptteil der Nahrungsfette	Jährlich	Unter 150 mg/dl
	LDL-Cholesterin (mg/dl)	„ungünstiges“ Cholesterin	Mindestens 1x jährlich	Unter 100 mg/dl bzw. 70 mg/dl bzw. 55 mg/dl je nach Begleiterkrankungen / Risikofaktoren
	HDL-Cholesterin (mg/dl)	„günstiges“ Cholesterin	Mindestens 1x jährlich	45 mg/dl bzw. 60 mg/dl
	Nicht-HDL-Cholesterin (mg/dl)	Gesamtcholesterin minus HDL-Cholesterin	Mindestens 1x jährlich	Unter 130 mg/dl bzw. 100 mg/dl bzw. 85 mg/dl je nach Begleiterkrankungen / Risikofaktoren
Nierenwerte	Glomeruläre Filtrationsrate GFR (Blut) (ml/min/1,73m <sup>2</sup> )	Filtrationsleistung der Niere (= Funktionsfähigkeit der Niere)	Mindestens 1x jährlich; bei Komplikationen alle 3 Monate	Über 90 ml/min/1,73m <sup>3</sup>
	Albumin-Kreatinin-Ration (Harn) (mg/24 Stunden)	Eiweißausscheidung über den Harn (= Funktionsfähigkeit der Niere)	Mindestens 1x jährlich; bei Komplikationen alle 3 Monate	Unter 30 mg/24 Stunden
Augen	Diabetische Retionopathie, Diabetisches Makulaödem		1x jährlich	Frühzeitiges Erkennen von Komplikationen
Füße	Diabetische Neuropathie und PAVK können zu Wundgeschwüren an den Füßen führen und schwere Folgen haben		Fußinspektion alle 3 Monate; Prüfung der Sensibilität und Durchblutung der Füße 1x im Jahr	Frühzeitiges Erkennen von Verletzungen und Veränderungen

**Tabelle 2: Das sollten Ihr selbst regelmäßig kontrollieren:**



Zu messen / zu beobachten	Was sagt der Wert aus?	Wie oft?	Zielwert DiabPeerS
<b>Blutzucker postprandial</b>	Wie hoch der Blutzucker nach dem Essen ist.	Je nach Blutglukoseprofil mehrmals täglich, täglich oder mehrmals pro Woche	Unter 180 mg/dl
<b>Blutzucker nüchtern</b>		Je nach Blutglukoseprofil täglich oder mehrmals pro Woche	Unter 130 mg / dl (idealerweise unter 110 mg / dl)
<b>Blutdruck</b>	Druck des Blutes in einem Blutgefäß	Täglich oder mehrmals pro Woche; zwei Mal hintereinander immer zur gleichen Uhrzeit	Unter 135 / 85 mmHg
<b>Gewicht</b>		Ein- oder mehrmals pro Woche zur gleichen Uhrzeit (morgens), unbedeckt, nüchtern, nach Toilettengang	Bei Übergewicht / Adipositas reduzieren (Zielgewicht vereinbaren)
<b>Schlaf</b>	Diese Aspekte sollten von Ihnen immer im Blick behalten werden. Denn sie wirken sich auf Ihre Diabeteserkrankung und Ihre Lebensqualität aus.	Schlafverhalten (bei Stress) beobachten, Störfaktoren erkennen, auf regelmäßigen und guten Schlaf achten	Individuell verschieden: gewöhnlich 7-8 Stunden / Nacht
<b>Stress</b>		Blutzuckerentwicklung unter Stress beobachten, Entspannungsstrategien erlernen und anwenden	Stress reduzieren bzw. Bewältigungsstrategien erlernen
<b>Depressionen</b>		Wenn Sie sich anhaltend niedergeschlagen fühlen und Fragen wie die folgenden mit „Ja“ beantworten können, wenden Sie sich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>Gab es in den letzten 4 Wochen eine Zeitspanne, während der Sie sich nahezu jeden Tag niedergeschlagen, traurig und hoffnungslos fühlten?</li> <li>Gab es in den letzten 4 Wochen eine Zeitspanne, während der Sie das Interesse an Tätigkeiten verloren haben, die Ihnen sonst Freude machten?</li> </ul>	
<b>Füße</b>		Tägliche Kontrolle und Pflege der Füße. Bei Bedarf professionelle podologische Pflege in Anspruch nehmen	

# Fragen Punkt 7?



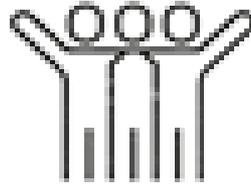
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen – Behandlungs-Team aufbauen

# Punkt 8: Medikamente (ca. 1-2 Wochen)



- Orale Antidiabetika wie Metformin werden ergänzend zu Lebensstilmodifikationen bei der Therapie von Typ-2-Diabetes angewendet.
- Metformin ist das am besten untersuchte Medikament hinsichtlich Effektivität, Langzeitsicherheit und Kosten-Nutzen. Es gilt als erstes Mittel der Wahl bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes
- Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf die Bedeutung der regelmäßigen Medikamenteneinnahme als Teil der Diabetestherapie lenken.
- Austausch dazu angeregen, wie es den Teilnehmenden mit ihren Medikamenten geht. NICHT: Empfehlungen zu Dosierung oder Auswahl der Medikamente geben

# Zielsetzung Selbstbeobachtung und Medikation



# Punkt 9 Gesunde Bewältigung



- Dauerhafter Stress kann sich negativ auf den Erkrankungsverlauf auswirken – direkt (ungesunde Ernährung, Rauchen, Schlafprobleme) aber auch indirekt (erhöhter Blutzucker in Stresssituationen durch Kortisol- und Adrenalinausschüttung)

*Diese beiden Artikel zeigen, wie Stress nicht nur zur Entstehung der Erkrankung beiträgt, sondern auch den Verlauf negativ beeinflusst:*

[https://www.oedg.at/1808\\_PR\\_diabetes-und-stress.html](https://www.oedg.at/1808_PR_diabetes-und-stress.html)

[https://www.diabetesde.org/gesund\\_leben\\_mit\\_diabetes/koerper\\_und\\_seele\\_im\\_einklang/stress\\_und\\_diabetes](https://www.diabetesde.org/gesund_leben_mit_diabetes/koerper_und_seele_im_einklang/stress_und_diabetes)



## Punkt 9 Gesunde Bewältigung

- Was ist die Funktion von Stress? Gibt es auch gesunden Stress?

*Aber Stress hat nicht nur negative Wirkungen. Der sogenannte „Eustress“ kann auch positive Wirkungen haben: <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/unterschied-zwischen-eustress-und-distress.html>*



## Punkt 9 Gesunde Bewältigung

Gestresste Manager\*innen? auch das Diabetesmanagement kann Stress verursachen...

*Übrigens ist auch bekannt, dass die Diabeteserkrankung selbst und all die Dinge, die im Selbstmanagement zu beachten sind, Stress verursachen können. Wie ist das bei Euch? Stressen Euch die ärztlichen Kontrollen, das Blutzuckermessen, die Bewegung, das Essen usw.? Fühlt Ihr Euch manchmal so?*

**Wenn andere nicht verstehen wie anstrengend Typ 2 Diabetes ist**





## Punkt 9 Gesunde Bewältigung

- Nicht nur zu viel Arbeit sondern auch Arbeitslosigkeit oder der Übergang in die Pension kann Stress verursachen...
- Stigmatisierungsgefahr: Thema neutral einbringen – Gruppe nicht nach Arbeitsstatus befragen

*Häufig wird Stress gleichgesetzt mit Arbeitsstress. Gerade im Hinblick auf das, was wir im letzten Jahr mit COVID-19 erlebt haben, ist es auch wichtig zu erwähnen, dass Stress nicht nur durch zu viel Arbeit entsteht, sondern auch – und sogar noch mehr – durch Arbeitslosigkeit:*

<https://stressbehandlung.info/stress-durch-arbeitslosigkeit/>

<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/coronavirus/ein-jobverlust-ist-emotionaler-stress-753405.html>



## Punkt 9 Gesunde Bewältigung

- Selbstbeobachtung Stress und Blutzucker (Selbstmessung in Stressperioden)
- Umgang mit Stress/Stressbewältigung

*Die gute Nachricht: Wir sind Stress nicht grundsätzlich hilflos ausgeliefert, sondern wir können versuchen, Wege zu finden, damit umzugehen. Die schlechte Nachricht: Das ist nicht immer leicht, weil Entspannung nicht für jede und jeden gleich aussieht und auch Stress so unterschiedlich sein kann. Hier ein schöner Erfahrungsbericht einer Diabetikerin, die Verschiedenes ausprobiert hat, bis sie selbst herausgefunden hat, was ihr hilft „abzuschalten“: <https://www.diabetiker.info/diabetes-und-stress-kann-man-entspannung-lernen/>*



## Punkt 9 Gesunde Bewältigung

Entspannung heißt für jede\*n etwas anderes...

**Stress und Typ 2 Diabetes**

- ✓ Regelmäßige Bewegung 
- ✓ Soziale Kontakte 
- ✓ Neue Hobbies entdecken 
- ✓ Musik hören 
- ✓ Eine Tasse Tee trinken 

*Hier eine ganz interessante Technik, die im Zusammenhang mit Diabetes praktiziert wird: „Mindfulness“, auf Deutsch Achtsamkeit. Es gibt schon Studien zu Achtsamkeitstrainings und deren Wirkung auf Typ-2-Diabetes. Vielleicht ist Achtsamkeitstraining in der Diabetestherapie nicht das richtige für jede und jeden, aber auf jeden Fall ganz interessant:*

<https://www.derstandard.at/story/1343744475042/anti-stress-programm-hilft-diabetikern>



## Punkt 9 Gesunde Bewältigung

### ■ Depressionen und Diabetes

- Menschen mit Diabetes haben ein höheres Risiko, an Depression zu erkranken als Nicht-Betroffene.
- Früherkennung wichtig, um mögliche negative Folgen gering zu halten
- Ziel: Gruppenmitglieder sensibilisieren, mögliche Anzeichen von Depressionen bei sich selbst zu erkennen und Präventions- sowie Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen
- Wichtig auch hier: sensibler Umgang und neutrale Position

*Wusstet Ihr, dass anhaltender Stress zu Depressionen führen kann, und dass Menschen mit Typ-2-Diabetes ein doppelt so hohes Risiko haben, an Depressionen zu erkranken? Hier wird der Zusammenhang von Diabetes und Depression erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=c-Hs4g9EFRM>*



## Punkt 9 Gesunde Bewältigung

### ■ Diabetes als konstante Belastung im Alltag: Diabetes Disstress

*Nachdem wir uns nun viel mit psychischen Belastungen, denen man insbesondere mit Diabetes ausgesetzt sein kann, unterhalten haben, möchte ich Euch dazu einladen zu erzählen, wie es Euch im Alltag mit Eurem Diabetes geht: Was belastet Euch? Wie geht es Euch in der Arbeit oder bei Familienfesten? Wann ist es für Euch besonders schwierig, Euch an Empfehlungen zu halten? Was macht Ihr dann?*



# Zielsetzung Zukunftsziel



*Nun sind wir fast am Ende unseres Programms angelangt. Ich möchte Euch einladen, Euch ein letztes Ziel zu setzen, das Ihr hoffentlich auch nach Ende des Programms weiter beibehalten könnt. Da wir gerade beim Thema Stress und Entspannen sind, wäre es vielleicht ein mögliches Ziel, eine Möglichkeit zu finden, Stress abzubauen? Um ein entsprechendes Ziel zu formulieren, nutzt bitte wieder die Anleitung zur SMARTen Zielsetzung.*



# Ende und Fragen?