



Ihr Diabetes- Typ 2- Interventionsprogramm am Bundeswehrkrankenhaus Westerstede

Informationsblatt

Diabetes mellitus Typ 2 und Adipositas

Diabetes mellitus vom Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselkrankheit, die zu erhöhten Blutzuckerspiegeln führt. Der erhöhte Blutzucker schädigt auf Dauer Blutgefäße und Nerven. Das kann zu zahlreichen Organproblemen und Folgekrankheiten führen. Die Bezeichnung "Spätschäden" ist irreführend, weil viele Diabetes-Folgekrankheiten bereits in einem sehr frühen Stadium des Diabetes auftreten können – oft sogar schon, wenn ein gestörter Zuckerstoffwechsel (ein Diabetes- Vorstadium) besteht.

In der Vergangenheit wurde der Typ-2-Diabetes gerne auch als "Alterszucker" bezeichnet. Tatsächlich erkranken in erster Linie ältere Menschen daran. Doch weil immer mehr Menschen schon in jungen Jahren stark übergewichtig sind und sich nur wenig bewegen, erkranken zunehmend auch 30- bis 40-Jährige an Typ-2-Diabetes. Immer häufiger wird die Krankheit auch bei Kindern und Jugendlichen festgestellt.

Adipositas ist der medizinische Fachausdruck für „Fettleibigkeit“. Von Adipositas spricht man, wenn das Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße (z.B. als sog. Body-Mass-Index $>30 \text{ kg/m}^2$) ein bestimmtes Maß überschreitet und gesundheitliche Schäden (unter anderem ein Auftreten des Diabetes mellitus) sehr wahrscheinlich werden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Adipositas an der Entstehung von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen beteiligt ist und die Lebenserwartung mit zunehmendem Grad der Adipositas sinkt. Es ist jedoch nicht das erhöhte Körpergewicht allein, das sich negativ auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auswirkt. Vielmehr kann die Adipositas Ausdruck eines ungesunden Lebenswandels sein. Falsche energiereiche Ernährung, Bewegungsmangel und Stress gehen mit Adipositas einher und sind oft auch Ursache des Übergewichts.

Mit dem DiP wurde eine Möglichkeit geschaffen, in einem medizinisch begleiteten Vorsorgeprogramm Soldaten dazu anzuleiten, die negativen Folgen des Diabetes mellitus (insbesondere Typ 2) und der Adipositas zu reduzieren oder zu verhindern.

Dabei wird großer Wert auf die Diabetes- Schulung gelegt, in Seminarform werden wir Ihnen unser Wissen über die Erkrankung und die Behandlung weitergeben

Weitere Inhalte des Diabetes Typ 2- Interventionsprogramms:

- Individuelle Anpassung der medikamentösen Therapie. In besonderen Fällen ist die Einleitung oder Optimierung einer Insulintherapie notwendig, dies erfolgt stationär
- Sport & Bewegung
- bewusste Ernährung
- Entspannung und Stressabbau

- gegenseitige Motivation

Unser Angebot

Das DiP-Team des Bundeswehrkrankenhauses Westerstede möchte Sie in Ihrem Ziel, die Erkrankung zu behandeln und Folgeschäden zu vermeiden, sowie Gewicht zu reduzieren und Ihre körperliche und seelische Gesundheit zu stärken, nach besten Kräften unterstützen. Mit uns steht Ihnen ein kompetentes und motiviertes Team aus Medizinern, Diabetesberatern, Physiotherapeuten, Psychologen, Gesundheitspflegern, Diätassistenten sowie Fitnesstrainern zu Seite.

Von unseren Programmteilnehmern erwarten wir im Gegenzug ein ehrliches Interesse an ihrer eigenen Gesundheit und die Motivation, langfristig etwas dafür zu tun.

Es geht unter anderem darum, Ihr Körpergewicht dauerhaft zu reduzieren und auf einem gesunden Niveau zu halten, damit Sie noch bis ins hohe Alter voller Freude und Energie am Leben teilnehmen können. Wir wissen, dass es schwierig ist, mit alten Gewohnheiten zu brechen, mehr Sport zu treiben oder die Ernährung dauerhaft zu ändern. Aber Sie sind der einzige Mensch, der die Verantwortung für Ihre Gesundheit trägt, der einzige, der aktiv wirklich etwas daran verbessern kann. Unser Ziel ist es, Sie auf diesem Weg zu begleiten und Sie in allen Fragen einer ausgewogenen und genussvollen Lebensweise zu beraten. Wir freuen uns, dass Sie sich entschlossen haben ihr Leben zu ändern und dass Sie diesen Weg mit uns gehen möchten.

Was kann ich mir unter dem Programm vorstellen:

Das Diabetesinterventionsprogramm dauert insgesamt drei Wochen, gefolgt von vierteljährlichen Kontrolluntersuchungen in der Fachuntersuchungsstelle 1.

Die 3-wöchige Startphase ist ein teilstationärer Krankenhausaufenthalt. Das heißt, dass Ihnen die Möglichkeiten des Krankenhauses jederzeit zu Verfügung stehen, sie aber nicht in Krankenzimmern, sondern normalen 1 bis 2-Mann Stuben untergebracht werden. Daher gibt es bei uns auch keine täglichen Visiten und „Stationsschwestern“ die nach dem Rechten sehen, Sie bekommen aber einen festen Ansprechpartner und ein vertrauliches wöchentliches Arztgespräch.

In besonderen Fällen (Insulintherapie, Folgeschäden) werden Sie möglicherweise auf unserer internistischen Station A 30 betreut.

Das Diabetesinterventionsprogramm ist keine Kur. Wir können Ihnen daher kein Wellnessprogramm mit kurzfristigem Nutzen anbieten. Das Programm ist aber auch kein Lehrgang, bei dem jeder Tag bis ins Detail für sie ausgeplant ist und wir von Ihnen eine kontinuierliche Leistung erwarten. Wir möchten lediglich, dass Sie sich neugierig und aufgeschlossen mit den Themen auseinandersetzen und überlegen, ob und wie Sie das Gelernte bei sich zu Hause umsetzen können. Viele Entscheidungen werden wir Ihnen bewusst selbst überlassen, ohne dass wir Sie damit alleine lassen werden.

In der Gruppe können Sie sich austauschen und miteinander überlegen, wie Sie das Programm mit uns gestalten möchten.

Wie geht es weiter?

Voruntersuchung

Am ersten Vorstellungstermin wird ein Starttermin für das Programm festgelegt.

Wenn Sie **in den letzten drei Monaten nicht** in der FU1 vorstellig gewesen sind **oder** aktuell **unter akuten Beschwerden im Rahmen des Diabetes mellitus leiden**, bitten

wir Sie sich innerhalb von 2 Wochen vor dem Programmstart erneut in unserer FU1 zur Voruntersuchung vorzustellen.

Wir werden an diesem Tag einige für Sie wichtige Untersuchungen durchführen, die für den Erfolg des Programms entscheidend sind.

In der Regel ist es leider nicht möglich, parallel zum Programm die Vorsorgeuntersuchungen durchführen zu lassen oder eine Therapie anderer bereits bestehender Erkrankungen neu zu beginnen. Untersuchungen und Abklärungen, die über die Voruntersuchungen hinausgehen, müssen vor Beginn des Programms erfolgen.