

Ich bin gesund und bereite mich vor

Wir haben zusammengetragen, was Sie als Mensch mit Typ 2 Diabetes im Rahmen der Corona-Epidemie an Vorbereitungen treffen können.

- Allgemeinmaßnahme gegen Virusübertragung
- Rauchstopp
- Daten online
- Stoffwechsel optimieren
- Material für 3 Monate einschl. Notfallmedikation und alle Verbrauchsmaterialien
- Angehörige instruieren (Hypobehandlung, Bedienung von Geräten, Dosisfindung)
- Mappe mit Bedienungsanleitungen (Pumpe), letzten Arztbriefen, letztem Labor, aktuellen Diagnosen und aktuellem Medikamentenplan, Telefonnummern Angehörige und Ärzten wie DSP

Auf den nächsten Seiten werden diese Punkte detaillierter erörtert.

Allgemeinmaßnahmen gegen Virusübertragung

- Distanz 1,5-2m
- Masken: einfache OP-Masken oder selbst genähte Masken schützen Andere (wenn alle diese tragen, sind alle geschützt), FFP2 oder FFP3 Masken schützen den Träger (derzeit Mangelware, werden in den Krankenhäusern gebraucht).
- Husten- und Nießetikette (Abstand, Wegdrehen, Taschentuch, Armbeuge)
- Hände waschen / desinfizieren
- Oberflächen reinigen/desinfizieren
- Oberflächen in öffentlichen Bereichen (high touch surface, Türklinken, Treppengeländer) möglichst nicht berühren und wenn Händedesinfektion danach
- Vermeiden von Menschengruppen, insbesondere in wenig gelüfteten Räumen
- Keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen
- Vermeiden aller Reisen, insbesondere Kreuzfahrten
- Wenn es geht, zuhause bleiben

Rauchstopp

Nach 10 Tagen Rauchstopp sollen sich die Flimmerhärchen auf den Innenhäuten der Bronchien größtenteils regeneriert haben. Damit funktioniert die Reinigung der Bronchien wieder, was ein wichtiger Abwehrmechanismus ist. Rauchen aufzuhören war nie besser begründet als jetzt. Auch wenn es nur ein paar Monate klappen sollte, wäre das hilfreich.

Daten online

Wir würden Sie gerne unterstützen, in dieser Zeit gute Blutzuckerwerte zu halten. Dafür müssen wir diese Werte sehen können. Machen Sie die Werte online verfügbar und erteilen Sie uns die Erlaubnis, diese einzusehen. Wir haben Bedienungsanleitungen dazu vorbereitet.

Stoffwechsel optimieren

Es ist unklar, ob eine gute Stoffwechseleinstellung hilft, die Infektion nicht zu bekommen oder einen günstigeren Verlauf zu haben. Studien dazu beschränken sich auf Beobachtungen, die nur schwache Hinweise geben können. Viele Experten nehmen an, dass eine günstige Stoffwechseleinstellung hilft.

Die Infektion selbst bringt den Blutzucker mächtig durcheinander. Der Insulinbedarf steigt und damit die Blutzuckerwerte. Übelkeit sorgt dafür, dass man manchmal weniger essen kann als geplant war. Es kann also sowohl zu Ausrutschern nach oben wie als auch nach unten kommen. Je besser der Blutzucker vor der Infektion eingestellt war, desto günstiger sind die Voraussetzungen, dass die Schwankungen nicht zu extrem sind.

Die Gefahr im Rahmen der Infektion gibt Ihnen vielleicht eine Extradosis Motivation, Dinge anzugehen, die Sie schon immer ändern wollten. Oder Sie können sich durchringen, Beschränkungen für eine gewisse Zeit hinzunehmen.

Was können Sie tun?

- Kompromisse überdenken, wenn Sie sich bisher erlaubt haben, Standards nicht so konsequent einzuhalten. Also: gut berechenbare Kohlenhydrate, die langsam resorbiert werden (z.B. ein Frühstück mit Vollkornbrot und Schinken statt Brötchen mit Marmelade, Kartoffeln mit Gemüse statt Nudeln oder Pizza...), regelmäßige Hauptmahlzeiten und nichts Ungeplantes zwischendurch.
- An der Einstellung arbeiten: Stimmt die Basalinsulindosis / Basalrate? Gibt es regelmäßige Schwankungen? Haben Sie sich mit etwas Ungünstigem arrangiert (z.B. hohe Werte nach dem Abendessen...)? Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, das zu ändern.
- Verfahren, die in der Diskussion waren und verschoben wurden, umsetzen: Beispiele: Beginn mit Insulin, Wechsel von Medikamenten, Daten online stellen.
- Die Schwerpunktpraxis einbinden: Sie sind nicht allein! Binden Sie uns ein, am besten elektronisch.

Wichtig: Bei einem Fieberhaften Infekt steigt der Insulinbedarf. Eine schlechte Einstellung ohne Insulin, die aus Angst vor Insulin noch beibehalten wird, kann dann akut den Beginn einer Insulintherapie erfordern. Das bedeutet in der Regel ein Krankenhausaufenthalt, der bei Insulinbeginn vor dem fieberhaften Infekt vermeidbar gewesen wäre.

Denken Sie auch daran: Die Medikamente Metformin und Jardiance oder Forxiga müssen bei einem hoch fieberhaften Infekt abgesetzt werden.

Medikamentendepot und Krankenhaustasche

Es ist sinnvoll, für Situationen wie Quarantäne oder stationäre Aufenthalte eine Reserve aufzubauen und neuen Quartalsbedarf zu ordern, wenn die Reserven für weniger als 4-6 Wochen reichen. Krankenhäuser können nicht alle Insuline vorrätig haben und könnten auch bei anderen Materialien oder Medikamenten Schwierigkeiten haben, diese zeitnah zu beschaffen. Wenn Sie die Lücke füllen, lassen Sie sich das vorgestreckte Material später wiedergeben. Als Pumpenträger vergessen Sie nicht die Pens und Pen-Nadeln oder Spritzen zum möglichen Wechsel auf Pens/Spritzen.

Angehörige instruieren

Wenn Sie Fieber haben oder andere Symptome und Ihre Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt ist, sind Angehörige eine große Stütze.

Damit das gut klappt, sollten Angehörige in alle alltäglichen Behandlungsschritte eingeweiht sein. So sollten sie den Blutzucker messen, Insulindosierungen berechnen und Technik bedienen können. Sie sollten im Vorfeld probeweise die Handgriffe einüben. Schriftliche Materialien (Bedienungsanleitung Messgerät...) sollten an einem eindeutigen Ort zu finden sein, z.B. in einer Gesundheitsmappe. Insbesondere bei Notfällen (Über- oder Unterzuckerungen) ist die Unterstützung wichtig.

Mappe

Die Gesundheitsmappe sollte alle schriftlichen Informationen beinhalten, die Andere brauchen, um Ihnen zu helfen. Sie dienen auch als Erinnerungsstütze für Sie!

Dazu gehören:

- Telefonnummern
 - Angehörige
 - Diabetesschwerpunktpraxis, Hausarzt und andere Ärzte
- aktuelle Diagnosen
- aktueller Medikamentenplan
- Für Pumpenträger: Plan mit allen Pumpeneinstellungen (Basalrate, Korrekturregeln, Verhältnis Insulin zu Kohlenhydraten zu den verschiedenen Uhrzeiten)
- letzte Arztbriefe
- letztes Labor
- Bedienungsanleitungen (Messgerät...)

Behälter

In Gebieten mit Hochwassergefahr kann es sinnvoll sein, einen wasserdichten Behälter für die Notfallausrüstung zu verwenden. In sehr warmen Gebieten kann eine Kühltasche für das Insulin sinnvoll sein. Entscheiden Sie selbst, welches Behältnis sinnvoll ist, so dass Sie es auch ins Krankenhaus mitnehmen können.

Vom Gesundheitsamt angeordnete häusliche Quarantäne (14 Tage)

Allgemeine Informationen zur häuslichen Quarantäne erhalten Sie über das Robert Koch Institut (rki.de, Quarantäne). Falls Sie allein wohnen, organisieren Sie mindestens tägliche Kontakte.

Sozialmedizinisches

Sie haben keinen Anspruch darauf, wegen drohender Ansteckung zu Hause zu bleiben. Ein kranker Mitarbeiter nützt dem Arbeitgeber aber auch nicht. Viele Arbeitgeber ermöglichen, wenn das sich mit dem Arbeitsplatz vereinbaren lässt, Arbeit im Home-Office. Sprechen Sie es an, wenn das grundsätzlich geht.

Zum Schluss

Wir stehen Ihnen zur Seite!

Wir möchten Sie in dieser unruhigen Zeit unterstützen. Stellen Sie sich vor, Sie sind im Krankenhaus, die Krankenhausmitarbeiter kennen Ihre Therapie nicht. Wenn Sie uns die Daten online zur Verfü-

gung stellen können, könnten wir direkt darauf zugreifen, mit Ihnen oder dem Krankenhauspersonal die nächsten Schritte planen und damit eine Baustelle zumindest minimieren.

Dies soll ein Beispiel sein. Sprechen Sie uns an, wenn es Schwierigkeiten gibt!

Corona Infektion und Typ 2 Diabetes:

Was ist vorzubereiten für den Erkrankungsfall?

- Allgemeinmaßnahmen gegen Virusübertragung
 - Hygiene (Niessen/Husten in Armbeuge, Hände waschen)
 - Risikosituationen (Gruppen, Enge) vermeiden
- Rauchstopp
 - Chance jetzt wahrnehmen
 - Lohnt sich schnell: Prognose besser nach 10 Tagen
- Datenübertragung der Blutzucker- oder CGM Werte im Netz
- Stoffwechseloptimierung
 - Bisherige Kompromisse noch OK? Wäre besser besser?
 - Basal – Mahlzeiteninsulin richtig?
 - Sind Veränderungen angedacht, die Sie umsetzen können?
 - Alle Angebote der Diabetespraxis genutzt?
- Vorrat an Diabetesmaterial und Medikamente ausreichend?
 - Materialliste Quartalsbedarf?
 - Krankenhaustasche vorbereitet?
- Wissen Ihre Angehörige über alles Wichtige Bescheid?
 - Zu Ihrer Therapie
 - Zu Notfallbehandlung
 - Medikamenten / Material
- Liegen medizinische Unterlagen vor:
 - Telefonnummern
 - Angehörige
 - Diabetesschwerpunktpraxis, Hausarzt, andere Ärzte
 - aktuelle Diagnosen
 - aktueller Medikamentenplan
 - Plan mit allen Pumpeneinstellungen
 - letzte Arztbriefe
 - letztes Labor
 - Bedienungsanleitungen (Pumpe)
 - „Pässe“, z.B. Impfpass, Implantate...

Kontakt Daten Diabetespraxis: