

Ich bin krank und passe auf mich auf

Wir haben zusammengetragen, was Sie als Mensch mit Typ 2 Diabetes tun können, wenn Sie im Rahmen der Corona-Epidemie erkranken. Lesen Sie auch den Teil „Sie sind gesund“ und „Materialliste“ und holen nach, was Sie bisher noch nicht umsetzen konnten.

Informieren Sie Ihren Hausarzt per Telefon, wenn Sie **Krankheitssymptome** entwickeln.

- langanhaltendes hohes Fieber (Temperatur > 39°C)
- zunehmender Husten
- zunehmende Kurzatmigkeit (wenn kein Satz ohne Atempause gesagt werden kann wird es dringend!)

Bleiben Sie mit der Schwerpunktpraxis zum **Diabetesmanagement** in Kontakt. Allgemeine Hinweise:

- Trinken Sie viel **Flüssigkeit** (Wasser /Tee). Wenn Sie kein Wasser bei sich behalten können, trinken Sie kleine Schlucke alle 15 Minuten oder über den Tag verteilt, um einen Flüssigkeitsmangel zu verhindern.
- Kontrollieren sie Ihren **Blutzucker mindestens 2x/Tag vor den Hauptmahlzeiten**, auch wenn Sie sonst nur gelegentlich Blutzuckerwerte kontrollieren.
- **Zuckermedikamente**: Metformin und Forxiga/Jardiance sollten vorübergehend abgesetzt werden. Sprechen Sie uns darauf an!
- **Bleiben Sie nicht alleine**, Sie könnten Hilfe gebrauchen.
- Die Blutzuckerwerte können deutlich steigen und **eine vorübergehende Insulinbehandlung kann notwendig werden**. Keine Angst, das ist machbar und Sie verschlechtern Ihre Aussichten damit nicht. Nach Erholung kommen Sie mit Ihrem eigenen Insulin zumeist wieder genauso gut oder schlecht zu Recht wie vor der Erkrankung.
- **Bei Insulinbehandlung**
 - Kontrollieren Sie den BZ zu Extra-Zeiten Tag und Nacht (alle 2-3 Stunden; wenn Sie ein CGM benutzen auch häufiger).
 - Mit **CGM/FGM**: Glukose Alarme etwas höher setzten, um niedrige Werte früher zu merken.
 - Wenn Sie einen **niedrigen BZ** erwarten (BZ <70 mg/dl oder unterhalb des Zielbereiches), essen Sie 15g leicht verdaulicher Kohlenhydrate wie Honig, Gummibärchen, Saft oder Cola und messen den BZ 15 Minuten später nochmal.
 - Der **Insulinbedarf** steigt. Seien Sie bereit, pro Grad 10-20% mehr Verzögerungsinsulin und Mahlzeiteninsulin zu Spritzen.
 - Wenn Sie über Mahlzeiteninsulin verfügen und der **BZ erhöht** ist (BZ>250mg/dl), korrigieren Sie den Blutzucker alle 3-4 Stunden.

Ein Tipp: Geben Sie dem Partner oder einer Vertrauensperson eine Crash-Schulung zur Notfallbehandlung. Vorhandene schriftliche Informationen sollten an einer bekannten Stelle lagern.

Im **Krankenhaus**: Halten Sie Kontakt (mit Datenübertragung) zur Diabetespraxis

- Bieten Sie Ärzten die Unterstützung durch die Diabetespraxis an, telefonisch oder per Video.
- Halten Sie die Krankenhausärzte informiert über Ihr Tun.
- Sollten Sie sich zu schwach und / oder überfordert fühlen teilen Sie dies mit!

Corona Infektion und Typ 2 Diabetes:

Was ist zu tun im Erkrankungsfall?

Informieren Sie Ihren Arzt per Telefon, wenn Sie sich krank fühlen:

- langanhaltendes hohes Fieber, Temperatur $>38,5$ °C
- zunehmender Husten
- zunehmend kurzatmig (kein Satz ohne Atempause=> dringend)

Bleiben Sie mit der Diabetespraxis in Kontakt. Hinweise:

- Trinken Sie viel Wasser oder Tee. Auch kleine Schlucke alle 15 Minuten über den Tag verhindern einen Flüssigkeitsmangel.
- Kontrollieren Sie den BZ, auch wenn Sie sonst nur selten Blutzuckerkontrollen durchführen mind. 2x / Tag vor den Mahlzeiten.
- Bestimmte Zuckermedikamente: (Metformin und Forxiga/ Jardiance) müssen abgesetzt werden. Sprechen Sie uns an!
- Bleiben Sie nicht alleine, Sie könnten Hilfe gebrauchen.
- Die Blutzuckerwerte können deutlich steigen. Sprechen Sie uns an, wenn die Blutzuckerwerte konstant über 200 mg/dl liegen.
- Bei Insulinbehandlung
 - Kontrollieren Sie den BZ mindestens alle 2-3 Stunden.
 - Mit CGM/FGM: Glukose Alarme etwas höher setzen.
 - Niedriger BZ erwartet (unterhalb des Zielbereiches)
=> 15g schnelle Kohlenhydrate (Honig, Fruchtgummi, Saft)
=> messen Sie den BZ 15 Minuten später nochmal.
 - Der Insulinbedarf steigt. Seien Sie bereit, pro Grad 10-20% mehr Insulin von allen Sorten zu spritzen.
 - Wenn Sie über Mahlzeiteninsulin verfügen: BZ >250 mg/dl
=> korrigieren Sie den Blutzucker alle 3-4 Stunden.
- **Im Krankenhaus**
 - Halten Sie Kontakt (+Datenübertragung) zur Diabetespraxis
 - Bieten Sie denen Ärzten des Krankenhauses die Unterstützung durch die Diabetespraxis an. Diese könnte telefonisch oder per Videosprechstunde erfolgen und ist besonders gut durchzuführen, wenn es eine Onlinedatenübertragung gibt.
 - Halten Sie die Krankenhausärzte informiert über Ihr Tun.
 - Sollten Sie sich zu schwach und / oder überfordert fühlen teilen Sie dies dem Behandlungsteam mit.