

# Ich bin krank und passe auf mich auf

---

Wir haben zusammengetragen, was Sie als Mensch mit Typ 1 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 das Gefühl haben, **Krankheitssymptome** zu 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.
- 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. Kontrollieren Sie den BZ zu Extra-Zeiten Tag und Nacht (alle 2-3 Stunden; wenn Sie ein CGM benutzen auch häufiger).
- Der **Insulinbedarf** steigt. Seien Sie bereit, pro Grad 10-20% mehr Verzögerungsinsulin und Mahlzeiteninsulin zu Spritzen.
- Wenn der **BZ 2x hintereinander erhöht** ist (BZ>250mg/dl), überprüfen Sie die Ketone. **Nehmen Sie Ketone bei Fieber ernst.** Der Insulinbedarf ist deutlich erhöht, auch 2-fach und mehr. In einem solchen Fall geben Sie schnellwirkendes Insulin zur BZ-Senkung: **alle 2 Stunden doppelte Korrekturdosis** bis der BZ <200mg/dl liegt. Kontrollieren Sie BZ und Ketone stündlich. Eine Ketose kann selbst behandelt werden, so lange ein Helfer zugegen ist und es den Betroffenen einigermaßen gut geht. Symptome der Übersäuerung (Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und schwere Atmung) sollten sich innerhalb von Stunden langsam bessern. Kommt es zu unnatürlicher Schläfrigkeit, nehmen Sie Kontakt mit der SPP auf oder wenden sich an ein **Krankenhaus!** Es sterben auch heute noch mehrere 100 Typ 1 Diabetiker / Jahr an Ketoazidose, auch sehr erfahrene Menschen, die die Lebensgefahr unterschätzen!
- Gehen Sie nie bei positiven Ketonen oder unterzuckert alleine schlafen. Holen Sie sich **Hilfe!**
- Bleiben Sie in Kontakt mit der **Schwerpunktpraxis**, ggf. auch online, insbesondere wenn die Einstellung Schwierigkeiten bereitet.
- **Zuckermedikamente:** Wenn Sie als Typ 1 Diabetiker ausnahmsweise auch mit Tabletten behandelt werden, müssen Metformin und Forxiga/Jardiance abgesetzt werden und die Insulindosis wird erhöht. Sprechen Sie uns darauf an!
- Mit **CGM/FGM:** Glukose Alarmer etwas höher setzen, um niedrige Werte früher zu merken.

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 1 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 alle 2-3 Stunden (mit CGM auch öfter).
- Niedriger BZ ( $<70$  mg/dl) erwartet => essen/trinken Sie 15g leicht verdaulicher Kohlenhydrate, kontrollieren Sie nach 15 min.
- Mit CGM/FGM: Glukose Alarme etwas höher setzten.
- Pro Grad ca. 10-20% mehr Insulin (schnell und langsam).
- Erhöhten BZ ( $BZ > 250$ mg/dl) korrigieren Sie alle 3-4 Stunden.
- BZ 2x hintereinander erhöht ( $BZ > 250$ mg/dl) => Ketone messen und ernstnehmen. Ketoazidose = Lebensgefahr!  
Typisch auch: Übelkeit und Erbrechen, Müdigkeit.  
Ketone ++ oder +++ (oder Blutketone  $>1,0$ ) =>
  - Mahlzeiteninsulin doppelter Korrekturfaktor, doppelt so häufig (alle 2 Std.) bis der BZ  $<200$ mg/dl ist.
  - Kontrollieren Sie den BZ stündlich.
- Nicht alleine schlafen mit Unterzucker oder Ketose! Hilfe holen!
- **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.