

Kurs D „ABSI“

Schulung 10 x 90 Minuten

**Zielgruppe: Typ-2-Diabetiker mit Insulin
Erstschulung und Auffrischung**

Kurs E

Schulung 12 x 90 Minuten

**Zielgruppe: Typ-1-Diabetiker
Auffrischung und Erstschulung**

Teil 1:

Was ist Diabetes?
Wichtige Grundlagen (Typ 1/Typ 2 – Genese,
Blutzucker-Stoffwechselregulation)

Teil 2:

Warum macht erhöhter Blutzucker krank?
Kurzfristige Gefährdung (Hypo- /Hyperglykämie) und
wie sie verhindert werden können. Notfall; schwere
Hypoglykämie. Langfristige Folgen („Spätschäden“)
Ausführliche Besprechung der diabetischen
Spätschäden

Teil 3:

Behandlungsmöglichkeiten:
ausführliche Ernährungsschulung (BE)
Bewegung
Orale Therapie
Insulintherapie, Besprechung der einzelnen Insuline
und ihrer Wirkungsweise. Erlernen eines
Selbstmanagements mit Insulinanpassung an
verschiedene Lebensumstände. Spritztechnik

Teil 4:

Selbstkontrolle, Erlernen der Blutzuckermessung
Führen des Diabetespasses, notwendige
regelmäßige Kontrolluntersuchungen

Teil 5:

Soziale Aspekte: Auswirkungen im Beruf, in der
Partnerschaft, Schwerbehindertengesetz.

Kurs F

Hypertonie - Schulung

Schulung 4 x 90 Minuten

**Zielgruppe: DMP-Patienten mit Typ-2-Diabetes
und/oder KHK**

Teil 1:

Was ist Hypertonie?
Wichtige Grundlagen der Blutdruckregulation

Teil 2:

Selbstkontrolle
Hypertensiver Notfall

Teil 3:

Medikamente – Wirkungen und Nebenwirkungen

Teil 4:

Ernährung
Bewegung

Kursorte

Aalen: Geriatrische Reha-Klinik im
Samariterstift
Johanniter Stützpunkt
Bischof-Fischer- Str.
Ostalbkrankenhaus
Altenhilfezentrum Wiesengrund

Abtsgmünd: Altenzentrum St. Lukas

Essingen: Pflegewohnheim Am Seltenbach

Ellwangen: Virngrundklinik

Neresheim: Samariterstift

DNAE

in
Kooperation
mit



Diabetesnetz Aalen-Ellwangen e.V.
Silcherstraße 43, 73430 Aalen

Telefon 0 73 61 / 50 07 08
Fax 0 73 61 / 50 07 09
E-Mail: kontak@dnae.de
Web: www.dnae.de

**Ziel des Diabetesnetzes ist es,
die Versorgung der Diabetiker
im Ostalbkreis zu verbessern.**

**Ein wichtiger Schritt hierzu
ist die Schulung der Diabetiker**

Vorstand

Dr. med. Thomas Battran
Dr. med. Rainer Pfau
Dr. med. Volker Schupp
Michael Maas
Wolfgang Schlipf
Matthias Böhm

Kurs A - ZI-Schulung

Schulung 4 x 90 Minuten

Kurs DI - ZI Schulung mit Insulin

Schulung 5 x 90 Minuten

Zielgruppe: Übergewichtige Typ-2-Diabetiker

Teil 1:

Was ist Diabetes?
Anzeichen für hohen Blutzucker kennen lernen, Nierenschwelle, Urinzuckermessung, Unterzuckerung, wer kann unterzuckern, was tun bei Unterzuckerung, Einführung in das Diabetikertagebuch und den Diabetespass.

Teil 2:

Ernährung, Zusammenhang zwischen Übergewicht und Diabetes mellitus. Wirkungsweise des körpereigenen Insulins. Erstellen von Ernährungsplänen.

Teil 3:

Wiederholung Ernährung, Kostpläne, Kalorienbewusstsein schärfen. Folgeschäden, hier insbesondere Füße, Fußpflege und Fußgymnastik.

Teil 4:

Folgeschäden Fortsetzung, Erläuterung HBA1c, Kontrolluntersuchungen

Teil 5 (nur DI):

Insuline, Spritztechnik, Pen

Kurs B - Medias 2

Schulung 12 x 90 Minuten

Zielgruppe: Typ-2-Diabetiker mittleren Alters ohne Insulin Schwerpunkt Lebensstiländerung

Teil 1:

Vorstellungsrunde, Diabetesgrundlagen

Teil 2:

Krankheitserleben, Folgeerkrankungen, Therapie, Risikofaktoren

Teil 3:

Theorie: Blutdruck, Ernährung (I)
Motivationsanalyse

Teil 4:

Bearbeitung Motivationsanalyse
Ernährung (II)
Gewichtsreduktionsstrategien, Diskussion
Gewichtsziel

Teil 5:

Analyse des persönlichen Essverhaltens,
Zielformulierung
HA: BZ-Protokoll, Formulierung des
Essverhaltensziels

Teil 6:

Persönliche Ziele zur Veränderung von
Essgewohnheiten
Körperliche Bewegung (I)

Teil 7:

Körperliche Bewegung (II)
Diabetischer Fuß: Theorie, individuelles Risiko,
Schuh- und Fuß-Check
Sozialrechtliche Bestimmungen

Teil 8:

Theorie: Folgeerkrankung (II)
Persönliche Ziele nach dem Kurs,
Behandlungsperspektive

Kurs C – SGS ältere insulinpflichtige Diabetiker

Schulung 7 x 65 Minuten

Zielgruppe: Ältere, auch kognitiv leicht eingeschränkte Diabetiker mit Insulin

Teil 1:

Was ist Diabetes mellitus?
Entstehung, Diagnose und Behandlung des Typ 2 Diabetikers.
Begleit- und Folgeerkrankungen,
Problembereiche im Alter.

Teil 2:

Gesunde Ernährung:
Süßungsmittel für Diabetiker
Diabetikerprodukte oder Diätprodukte für Diabetiker
Geregelte Ernährung, bedarfsgerechte Energiezufuhr
Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung

Teil 3:

Therapie:
Ernährung, Bewegung und Schulung
Tablettentherapie, Insuline, Kombinationstherapie

Teil 4:

Selbstkontrolle:
Körpergewicht, Blutdruckmessung, Harn- und
Blutzuckermessung
Unterzuckerung / Überzuckerung

Teil 5:

Umgang mit Insulin und Spritztechnik

Teil 6:

Maßnahmen zur Vermeidung des „diabetischen Fußes“
Was können Sie selbst tun, um Ihre Gesundheit zu erhalten?

Teil 7:

Praktische Fußpflege – Fragen