

Meine Vorbereitungen für den Arztbesuch

Fragen während der Diabetes-Therapie

Zum Leben mit Typ 2 Diabetes gehört dazu, regelmäßig deinen Gesundheitszustand mit deinem Arzt oder deiner Ärztin zu besprechen und deinen Behandlungsplan zu überprüfen. Denn die chronische Krankheit verläuft nicht bei jedem Menschen gleich. Da die Zeit für ein Patientengespräch begrenzt ist, hilft eine gute Vorbereitung. Nutze einfach diese Orientierungshilfe, damit bei deinem nächsten Arztbesuch keine Frage offenbleibt.

1. Therapiemöglichkeiten von Typ 2 Diabetes

- o Bin ich noch richtig eingestellt (Medikation) oder sollte der Therapieplan angepasst werden?
(Mit Fortschreiten der Erkrankung können sich neue Herausforderungen ergeben, die Ausprägung von Diabetes kann zunehmen und Folgeerkrankungen können entstehen.)
- o Ab welchem Zeitpunkt ist es notwendig, Insulin einzusetzen?
- o Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten und Diabetesmedikamente gibt es und wie unterscheiden sie sich voneinander?
- o Welche würden Sie mir persönlich empfehlen?
- o Welche Nebenwirkungen können auftreten?
- o Gibt es neue Studienergebnisse zu Typ 2 Diabetes?

2. Lebensstil und Gewichtskontrolle

- o Ich habe wieder zugenommen, zum Beispiel auch unter der aktuellen Therapie – wie kann ich meinen Blutzucker senken und mein Gewicht wieder reduzieren?
- o Können Sie mir einen Überblick darüber geben, welche Lebensmittel speziell für mich empfehlenswert sind und welche nicht?
(Es gibt kein Patentrezept für die richtige Ernährung bei Diabetes Typ 2. Jeder Mensch muss individuell hinsichtlich seiner Gesundheitsgeschichte – Vorerkrankungen, Lebenswandel, Stoffwechsel – betrachtet werden.)
- o Können Sie mir einen Experten, eine Expertin oder eine Beratungsstelle empfehlen, die mich bei der Ernährungsumstellung unterstützt bzw. auch ganzheitlich bei der Veränderung meiner Lebensgewohnheiten?
- o Wird solch eine Beratung von meiner Krankenkasse übernommen?
- o Welche Auswirkungen haben unterschiedliche Medikamententypen auf mein Gewicht?
- o Gibt es Behandlungsmöglichkeiten, mit denen ich zusätzlich zu Ernährung und Bewegung meine Gewichtsziele unterstützen kann?

3. Blutzucker

- o Mein Blutzucker hat sich verschlechtert, was bedeutet das für meine Therapie?
- o Ich schaffe es nicht, meinen Langzeitblutzuckerwert zu reduzieren/mein HbA_{1c} stagniert seit längerem, was kann ich tun?
- o Ich empfinde das häufige Blutzuckermessen mit der Lanzette als schmerzhaft und lästig. Welche Alternativen gibt es? Kommt für mich ein CGM-(Continuous Glucose Monitoring)-System in Frage? Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

4. Kognitive Veränderungen

- o Ich bin oft nicht genug motiviert, die Dinge zu tun, die für meine Gesundheit wichtig wären (regelmäßige Blutzuckerkontrolle, gesunde Ernährung, Bewegung etc.) – haben Sie einen Rat für mich, was ich dagegen tun kann?
- o Meine Stimmung schwankt oft/ich fühle mich depressiv - gibt es einen Zusammenhang mit meiner Erkrankung?
- o Können Sie mir einen Experten, eine Expertin, eine Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe empfehlen, die mich auch mental unterstützt?
- o Ich habe zunehmend Gedächtnislücken, Probleme, mich zu konzentrieren, empfinde vieles plötzlich als große Belastung und bin oft teilnahmslos und launisch etc. – sind das Begleiterscheinungen von Diabetes?

5. Langfristige Gesundheit

- o Wie wirkt sich Typ 2 Diabetes langfristig auf meine Gesundheit, Lebensqualität und Lebenserwartung aus?
- o Welche Komplikationen (zum Beispiel für meine Haut, Augen, Niere, Herz-Kreislauf-System, kognitiven Fähigkeiten/Gedächtnis, Stimmung usw.) können bei Typ 2 Diabetes auftreten?
- o Welche verschiedenen Auswirkungen können die Diabetes-Medikamente auf meine Organe haben?
- o Habe ich ein erhöhtes Risiko für eine dieser langfristigen Komplikationen?
- o Falls ja, was kann ich zusätzlich zu einer medikamentösen Therapie tun, um dies zu vermeiden?
- o Auf welche Symptome muss ich achten?
- o Wie oft sollte ich zum Kontrolltermin kommen?
- o Welche Ärzte und Ärztinnen muss ich über meine Typ 2 Diabeteserkrankung informieren?
- o Sollte ich auch diese regelmäßig zu Kontrollterminen aufsuchen?

6. Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- o Warum ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Typ 2 Diabetes höher?
- o Wie kann ich zum Erhalt meiner kardiovaskulären Gesundheit oder sogar zur Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen beitragen?
- o Sollte ich weitere Fachärzte, zum Beispiel eine Kardiologin, regelmäßig aufsuchen? Muss ich weitere Medikamente nehmen?
- o Reduziert die für mich empfohlene Behandlung meinen Blutzucker und damit auch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls?
- o Gibt es bestimmte Werte oder Ziele, die ich erreichen sollte, um mein Risiko zu senken?

Zusätzliche Fragen, die du stellen möchtest:

Informationen über dich, die für deinen Arzt/deine Ärztin hilfreich sein können:

- o Was hat sich seit dem letzten Arztbesuch verbessert oder verschlechtert? Was beschäftigt dich hinsichtlich deiner Diabetes Typ 2 Erkrankung aktuell am meisten? Hast du körperliche oder psychische Veränderungen bemerkt?

- o Wie sieht dein Tagesablauf aktuell aus (wann stehst du auf, wann isst du, hast du Zeit, selbst zu kochen und in Ruhe zu essen, besondere Angewohnheiten etc.)?

- o Wie lange schläfst du zurzeit durchschnittlich? ____ Stunden
- o Hast du Zeit/Motivation, dich zu bewegen? Was tust du für deine Fitness aktuell?

- o Rauchst du? ____ Ja ____ Nein

Falls du deinen Blutzucker regelmäßig messen musst, nimm dein Blutzucker-Tagebuch mit zum Arzt-Termin.