

Fragen kurz nach der Diabetes-Diagnose

Was genau ist Diabetes? Wie lässt sich die Erkrankung behandeln? Was muss ich im Alltag beachten? Wenn bei dir Typ 2 Diabetes diagnostiziert wurde, hast du sicher erst einmal viele Fragen. Zumal die chronische Krankheit nicht bei jedem Menschen gleich verläuft. Damit bei deinem nächsten Arztbesuch keine Frage offen bleibt, nutze einfach diese Orientierungshilfe. Zum Ausdrucken, Ergänzen, Mitnehmen als Gesprächsleitfaden für dich und deinen Arzt oder deine Ärztin.

1. Grundsätzliche Fragen

- o Gibt es einen schweren und einen leichten Diabetes?
- o Kann man auch als junger Mensch oder mittleren Alters Diabetes bekommen?
- o Kann man bei Normalgewicht Diabetes bekommen?
- o Muss ich mich jetzt besonders vor Erkältungen und ansteckenden Krankheiten schützen?
- o Darf ich jetzt noch Süßes oder kohlenhydratreiche Lebensmittel essen?

2. Therapiemöglichkeiten von Typ 2 Diabetes

- o Was passiert in meinem Körper, wenn ich Diabetes habe? Ist nur der Blutzucker erhöht oder hat das noch weitere Auswirkungen auf meinen Körper? Wenn ja, welche?
- o Welche Behandlungsmöglichkeiten und Diabetesmedikamente gibt es – und welche Nebenwirkungen haben sie?
- o Welche Art der Behandlung ist für mich geeignet und weshalb?
- o Ab welchem Zeitpunkt ist es notwendig, Insulin einzusetzen?
- o Wie wird der Verlauf meiner Therapie aussehen, wenn mein Zielwert erreicht ist und ich ihn halten kann?

3. Lebensstil und Gewichtskontrolle

- o Welche Auswirkungen hat mein Gewicht/meine Lebensweise auf Typ 2 Diabetes?
- o Gibt es einen bestimmten Gewichtsbereich, den ich anstreben sollte?
- o Wie kann ich meinen Blutzucker senken und mein Gewicht halten?
- o Können Sie mir einen Überblick geben, welche Lebensmittel speziell für mich empfehlenswert sind und welche nicht?

- o Können Sie mir einen Experten, eine Expertin oder eine Beratungsstelle empfehlen, die mich bei der Ernährungsumstellung unterstützt beziehungsweise auch ganzheitlich bei der Veränderung meiner Lebensgewohnheiten?
- o Wird solch eine Beratung von meiner Krankenkasse übernommen?
- o Gibt es Behandlungsmöglichkeiten, mit denen ich zusätzlich zu Ernährung und Bewegung meine Gewichtsziele unterstützen kann?
- o Wie kann ich meine Tagesplanung einfach und nachhaltig gestalten, um meinen Lebensstil möglichst schnell und konsequent zu verändern?

4. Langfristige Gesundheit

- o Wie wirkt sich Typ 2 Diabetes langfristig auf meine Gesundheit, Lebensqualität und Lebenserwartung aus?
- o Welche Komplikationen können bei Typ 2 Diabetes auftreten?
- o Habe ich ein erhöhtes Risiko für eine dieser langfristigen Komplikationen?
- o Welche Ärzte und Ärztinnen muss ich über meine Typ 2 Diabeteserkrankung informieren?
- o Sollte ich diese auch regelmäßig zu Kontrollterminen aufsuchen?

5. Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- o Warum ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Typ 2 Diabetes höher?
- 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 Hat jemand in deiner Familie Diabetes?

- o Nimmst du (unabhängig von Diabetes) regelmäßig Medikamente ein?

- o Hast du andere Erkrankungen?

- o Welchen Beruf übst du aus und wie sind deine Arbeitszeiten (regelmäßig/unregelmäßig etc.)?

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

- o Wieviel wiegst du aktuell? ____ kg

- o Hast du Fragen zu deiner Ernährung, was klappt gut, was schlecht?

- o Wie lange schläfst du zurzeit durchschnittlich? ____ Stunden

- o Welche Hobbies/Sportarten betreibst du?

- o Rauchst du? ____ Ja ____ Nein

- o Hast du Zeit/Motivation, dich zu bewegen? Was tust du für deine Fitness aktuell?
