

## Checkliste: 7 Tipps, wie Sie sicher alleine mit Diabetes leben

Laut dem Statistischen Bundesamt nimmt die Zahl derer, die alleine leben, stetig zu: Der Anteil der Singlehaushalte in Deutschland liegt bei 37,2 Prozent. Damit wohnen 13,4 Millionen, also 17,1 Prozent der Bevölkerung, alleine. Eine chronische Erkrankung wie Diabetes mellitus kann Risiken für Alleinlebende bergen: Die Hauptsorge von Betroffenen, die Insulin spritzen oder Sulfonylharnstoffe einnehmen, sind nächtliche Unterzuckerungen. Auf was alleinlebende Menschen mit Diabetes achten sollten, haben wir in sieben Tipps zusammengefasst.



Unterzuckerungen äußern sich sehr individuell, vom Schwindelgefühl über Zittern, Schweißausbrüche, Hungerattacken, bis hin zu Nervosität. Manche Betroffene nehmen generell nur schwache Anzeichen wahr, bei anderen wiederum können bestimmte Medikamente Anzeichen abschwächen oder komplett unterdrücken. Wie Sie einer Unterzuckerung erkennen und vorbeugen, lesen Sie hier.

### 1) Notfallplan entwerfen

Ein Notfallplan sollte enthalten, welche schnellwirksamen Zuckerquellen wo aufbewahrt werden. Empfehlenswert sind abgepackte Glukose-Tabletten, -Gele oder kleine Saftpäckchen in greifbarer Nähe, sei es auf dem Nachttisch oder unterwegs in der Handtasche sowie im Auto-Handschuhfach.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

## 2) Telefonnummern und Diabetes-Ausweis griffbereit haben

Eine Liste mit wichtigen Notfall-Rufnummern (inklusive Freunden, Familie, dem behandelnden Diabetologen sowie der Apotheke) sollte direkt neben dem Telefon oder einem zentralen Ort liegen. Außerdem ist es entscheidend, im Notfall rasch seine Diabetes-Daten griffbereit zu haben, sei es als USB-Datenträger an einer Halskette, in einer App auf dem Smartphone oder mit einem gut sichtbaren Hinweis für Ersthelfer, wo sie die Aufzeichnungen finden können. Für unterwegs empfiehlt sich ein Diabetesausweis, der Helfenden Informationen über wichtige medizinische Daten und die im Notfall zu verständigenden Kontakte gibt.

## 3) Regelmäßig Blutzucker messen

Den Blutzucker in regelmäßigen Abständen zu bestimmen hilft, Schwankungen besser wahrzunehmen und einzuschätzen. Das ist besonders bei Änderungen des Lebensstils wichtig: Sei es im Falle von mehr oder weniger körperlicher Aktivität, Gewichtsverlust oder -zunahme, vermehrtem oder verringertem Stress. Der behandelnde Diabetologe kann anhand der Werte Tendenzen zu Unter- oder Überzuckerungen aufzeigen. Zunehmend nutzen viele Menschen mit Diabetes auch Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM), um die Diabetes-Therapie zu optimieren.

## 4) Aktivitäten vorausschauend planen

Das gilt besonders dann, wenn man aktiver ist als normalerweise, zum Beispiel im Urlaub bei Tagesausflügen oder zu Beginn einer (neuen) Sportart. Jegliche vorher ungeplante Aktivität wie Garten- und Renovierungsarbeiten, lange Einkaufsbummel, Umzüge oder Urlaubsspaziergänge können zu einer Unterzuckerung führen. Manche Menschen haben nach Bewegung eine verzögerte Blutzuckerreaktion: Der Blutzucker sinkt nicht direkt nach der Betätigung, sondern mitunter erst sechs Stunden später.

## 5) Kontaktnetz knüpfen und pflegen

Für alleinlebende Menschen mit Diabetes ist es wichtig, ein gutes soziales Kontaktnetz zu haben – zu Familienmitgliedern, Freunden, Nachbarn, Bekannten und dabei eine Vertrauensperson zu bestimmen, die sich regelmäßig bei ihnen meldet. Diese Person sollte auch wissen, was sie im Notfall als Ersthelfer tun muss.

## 6) Blutzuckerzielbereich kennen und anpassen

Jeder Mensch mit Diabetes sollte nicht nur seinen individuell optimalen Blutzuckerzielbereich kennen, sondern diesen gegebenenfalls in Absprache mit seinem behandelnden Diabetologen anpassen. Liegt der vom Arzt empfohlene Bereich zwischen 80 und 130 mg/dl und gerät man dabei jedoch häufiger in Unterzucker, sollte der Zielbereich höher angesetzt oder die Medikation verändert werden.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

## **7) Hilfe im Alltag – ohne Furcht leben**

Wer sich alleine nicht wohlfühlt oder mit zunehmendem Alter bei bestimmten Alltagsaufgaben Unterstützung benötigt, sollte mit seinem behandelnden Diabetologen oder Diabetesberater über mögliche Angebote, zum Beispiel für eine Haushaltshilfe, sprechen. Über Wohlfahrtsverbände und private Anbieter können Sie gegen eine monatliche Gebühr auch einen Hausnotrufdienst buchen: Dafür wird an die Telefonanlage eine Basisstation mit Freisprecheinrichtung angeschlossen. Über einen als Armband oder Halskette tragbaren Sender können Sie im Ernstfall sofort einen Notruf absetzen.

**So erreichen Sie uns:**

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)