

Gesundheits-Pass Diabetes

DDG

Deutsche
Diabetes
Gesellschaft

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



Der/Die Träger/in dieses Passes hat Diabetes.

The holder of this medical card has been diagnosed with diabetes.

Le titulaire de cette carte est atteint de diabète.

Il titolare di questa tessera è affetto da diabete.

El portador de esta tarjeta padece diabetes.

Behandelnde/r Hausärztin/-arzt:

Diabetologische Schwerpunktpraxis:

Klinik:

Dieser Pass wurde ausgegeben von:

Inhaber/in des Passes:

Name

Telefon/Mobil

Anschrift

E-Mail

In Notfällen zu informieren:

Name

Telefon/Mobil

Anschrift

E-Mail

Für den/die Passinhaber/in:

- Bringen Sie den Gesundheits-Pass Diabetes zu jedem Arztbesuch mit und sorgen Sie dafür, dass 1x im Quartal Ihre Behandlungs-ergebnisse und die mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin vereinbarten Behandlungsziele dokumentiert werden.
- Im Gesundheits-Pass Diabetes erfahren Sie, welche Kontrolluntersuchungen zu welchem Zeitpunkt durchgeführt werden sollten, und deren Ergebnisse.
- Mit einem einfachen Test können Sie Ihr Wohlbefinden testen.
- Zeigen Sie den Gesundheits-Pass Diabetes vor, wenn Sie von anderen Ärzten/Ärztinnen oder im Krankenhaus behandelt werden, damit sich diese mit einem Blick über die wichtigsten Ziele und Ergebnisse Ihrer Diabetestherapie informieren können.
- Tragen Sie den Gesundheits-Pass Diabetes immer mit sich, damit andere Personen im Falle eines Notfalles die wichtigsten Informationen vorfinden, wie sie Ihnen helfen können und wer zu informieren ist.

Für den/die Arzt/Ärztin und das Diabetesteam:

- Die Vorsorgeuntersuchungen in diesem Gesundheits-Pass Diabetes dienen zur Prävention, rechtzeitigen Erkennung, Behandlung und erfolgreichen Überwachung von Folgeerkrankungen des Diabetes.
- Füllen Sie diesen Pass jedes Quartal aus.
- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Patienten/Patientin wichtige Behandlungsziele fest und tragen Sie diese in den Gesundheits-Pass Diabetes ein.

Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der Deutschen Diabetes-Gesellschaft: <https://www.ddg.info/behandlung-leitlinien/leitlinien-praxisempfehlungen>



Unwohlsein?

- Messen Sie häufiger Blutzucker (bzw. Glukosewerte).
- Bestimmen Sie Ketone im Urin bzw. Blut (vorwiegend bei Typ-1-Diabetes).
- Passen Sie Ihre Behandlung so den Umständen an, wie Sie es in der Schulung gelernt haben.
- Zögern Sie nicht, Kontakt mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin aufzunehmen.

Unterzuckerung?

- Sofort handeln: Nehmen Sie Traubenzucker oder andere schnell wirksame Kohlenhydrate (z. B. Fruchtsaft) zu sich.
- Tragen Sie deshalb immer Traubenzucker bei sich.
- Lernen Sie Ihre Unterzuckerungszeichen kennen.
- Fragen Sie Ihren/Ihre Arzt/Ärztin nach Glukagon (nur bei Menschen mit Typ-1-Diabetes).

Fußprobleme?

- Untersuchen Sie täglich Ihre Füße.
- Zeigen Sie bei Auffälligkeiten Ihre Füße sofort Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin.
- Unternehmen Sie bei Fußwunden keine Selbstbehandlung.

Andere Probleme?

- Fragen Sie Ihren/Ihre Arzt/Ärztin nach weiteren Risiken und danach, wie Sie Notfälle vermeiden können.
- Bilden Sie rechtzeitig Angehörige, Freunde/Freundinnen und Kollegen/Kolleginnen zu Helfern für Notfälle oder Probleme aus.

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

wir bitten Sie herzlich, die jeweils erforderlichen Eintragungen im Gesundheits-Pass Diabetes vorzunehmen. Um die Dokumentation zu standardisieren, orientieren Sie sich bitte an folgenden Empfehlungen:

- **Schreiben** Sie zunächst die wichtigsten Daten zur Therapie (Seite 7) und die aktuelle Medikation (unten) auf.
- **Vereinbaren** Sie einmal im Jahr gemeinsam die längerfristigen Behandlungsziele und tragen Sie diese in die erste Spalte der entsprechenden Doppelseite ein (ab Seite 8).
- **Zu den Eintragungen in jedem Quartal/einmal im Jahr:**
Bitte tragen Sie die aktuellen Werte ein oder geben Sie mit ja/nein an, ob die Untersuchung/Abfrage erfolgt ist (ab Seite 8).
Für das Kriterium Wohlbefinden übertragen Sie bitte das Testergebnis von Seite 21.
- **Klinische Untersuchungen bitte wie nachfolgend angegeben:**
A = kein behandlungsbedürftiges Risiko, B = Behandlung erforderlich, C = nicht untersucht, D = Zusatzuntersuchung erforderlich
- **Führen** Sie in jedem Quartal die notwendigen Untersuchungen durch und dokumentieren Sie die Befunde.
- **Vereinbaren** Sie von Quartal zu Quartal ein bis zwei erreichbare Behandlungsziele.
- **Nutzen** Sie die Ergebnisse der Untersuchungen konsequent, um die notwendigen Behandlungsmaßnahmen einzuleiten oder zu veranlassen.

Medikamentenplan:

Datum:

Eintragung des/der Arztes/Ärztin:

Basisdaten	Geschlecht: <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> d
Körpergröße:	Geburtsdatum:
Jahr der Diabetesdiagnose:	
Diabetestyp:	<input type="checkbox"/> Typ 1 <input type="checkbox"/> Typ 2 <input type="checkbox"/> anderer
Diabetestherapie:	
<input type="checkbox"/> nur Diät	seit: bis:
<input type="checkbox"/> orale Antidiabetika	seit: bis:
<input type="checkbox"/> Injektion von GLP-1-RA	seit: bis:
<input type="checkbox"/> Insulin	seit: bis:
<input type="checkbox"/> CGM Typ:	<input type="checkbox"/> AID Typ:

Besondere Probleme (z. B. Rauchen, Alkohol, Folgeerkrankungen des Diabetes, psychische Probleme, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen u. a.)

Problem: seit (Jahr): bis (Jahr):

Folgende Schulungsprogramme wurden besucht:

Schulungsprogramme:	Datum:
Typ-2-Diabetes ohne Insulin
Typ-2-Diabetes mit intensivierter Insulintherapie (ICT)
Typ-2-Diabetes mit nicht-intensivierter Insulintherapie (BOT, SIT, CT)
Bluthochdruckschulung
Typ-1-Diabetes
Insulinpumpenschulung
Unterzuckerschulung
Glukosemonitoring (CGM)

Jahr	Parameter Dokumentation	I. Quartal
20__	Datum:	
Jahresziele	In jedem Quartal	
	Körpergewicht (kg)/Taillenumfang (cm)	/
	Blutdruck (mmHg) (5 min Ruhe)	
von bis	Glukosewert nüchtern/postprandial (mmol/l oder mg/dl)	/
	HbA _{1c} (%), mmol/mol	
	CGM: Zeit im Zielbereich (TIR) (%) Zeit unter Zielbereich (TBR) (%)	
	Hypoglykämie, schwere (mit Fremdhilfe)	
	Häufigkeit Selbstkontrolle (pro Woche)	
	Spritzstellenkontrolle	
	Rauchen (ja/nein)	
	Einmal im Jahr	
<	Gesamt-Cholesterin (mmol/l oder mg/dl)	
> /<	HDL-/LDL-Cholesterin (mmol/l oder mg/dl)	/
<	Triglyceride nüchtern (mmol/l oder mg/dl)	
	Mikro-/Makroalbuminurie (UACR) (mg/g)	
	Kreatinin/Glomeruläre Filtrationsrate (GFR) (µmol/l oder mg/dl)	/
	Fußinspektion/ Fußpulse	
	Periphere/autonome Neuropathie (ja/nein/Befund)	
	EKG (ja/nein/Befund)	
	Langzeit-Blutdruck (ja/nein/Befund)	
	ABI (ja/nein/Befund)	
	Parodontitis-Untersuchung	
	Impfstatus überprüfen	
	Wohlbefinden (Summenwert, S. 21)	
	Augenbefund inkl. Netzhautuntersuchung in Mydriasis*	

II. Quartal

1

1

1

1

III. Quartal

1

1

1

1

IV. Quartal

1

1

1

1

Zu den folgenden Themen können Ihnen Ihr/Ihre Arzt/Ärztin und Ihr Diabetesteam ergänzende Informationen geben. Fragen Sie, wenn Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele diskutieren.

Bewegung:

Körperliche Bewegung beeinflusst Ihre Glukose-, Blutdruck- und Blutfettwerte. Besprechen Sie Umfang und Art mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin – insbesondere bei bestehenden Folge- und Begleiterkrankungen.

Blutdruck:

Ein erhöhter Blutdruck kommt bei Menschen mit Diabetes häufig vor. Er sollte so früh wie möglich erkannt und behandelt werden, um das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, aber auch um Schäden an Augen, Beinen und Nieren zu vermeiden oder zu verringern. Er sollte nicht über 140/80 mmHg liegen. Bringen Sie selbst gemessene Blutdruckwerte mit in die Praxis.

Blutfette:

Erhöhte Blutfette (Cholesterin, LDL-Cholesterin, Triglyzeride) sind ein zusätzliches Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Glukosewerte:

Die Häufigkeit der Blutzuckerselbstkontrollen (bzw. kontinuierliche Glukosemessung) ist abhängig von Ihrem Therapieziel, der Therapie und vielen weiteren Faktoren.

HbA_{1c}:

HbA_{1c} ist ein Maß für die mittleren Blutzuckerwerte der ca. letzten drei Monate. Ein günstiger Wert kennzeichnet eine gute Diabeteseinstellung, wenn es nicht zu häufigen erhöhten (Überzuckerung) und/oder erniedrigten (Unterzuckerungen) Blutzuckerwerten kommt.

Kontinuierliche Glukosemessung (CGM):

Mit CGM wird der Glukoseverlauf ständig bestimmt. Man bekommt damit einen guten Überblick über den Verlauf und den Trend der Glukosewerte.

Körpergewicht:

Legen Sie zusammen mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin ein Zielgewicht so fest, dass Sie es nicht nur erreichen, sondern auch langfristig halten können. Das Körpergewicht beeinflusst die Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte.

Mikro- oder Makroalbuminurie:

Frühes Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung ist die vermehrte Ausscheidung von Albumin im Urin.

Der **UACR** (Urin-Albumin-Kreatinin-Ratio)-Test dient zur Erkennung einer Mikroalbuminurie. Er zeigt das Verhältnis der Ausscheidungsmengen von Albumin und Kreatinin im Urin an.

Rauchen:

Es verursacht neben chronischer Bronchitis und Lungenkrebs Durchblutungsstörungen des Herzens und der Beine. Rauchen verschlechtert zusätzlich Augen-, Herz- und Nierenerkrankungen und erhöht das Risiko für Sexualstörungen.

Schulung:

Schulung ist die Grundlage der Behandlung für alle Menschen mit Diabetes. Fragen Sie Ihren/Ihre Arzt/Ärztin, wo Sie eine für sich abgestimmte qualifizierte Schulung erhalten können.

Wohlbefinden:

Die Behandlung Ihres Diabetes hat das Ziel, dass Sie sich wohlfühlen und trotz und mit Diabetes eine gute Lebensqualität haben. Die Umsetzung der Diabetestherapie sollte Ihnen nicht zu schwer fallen und keine größeren Probleme bereiten.

Es ist ein Ziel der Schulung und Behandlung, schwere Stoffwechselentgleisungen zu vermeiden. Wenn sie auftreten, sollte die Diabetestherapie überprüft werden.

Unterzuckerungen (Hypoglykämien) – wenn die Glukosewerte zu niedrig sind:

Niedrige Glukosewerte kündigen sich mit typischen ersten Anzeichen wie z. B. Schwitzen, Zittern, Konzentrations- und Denkproblemen, Bewegungseinschränkungen an. Mit der Einnahme von schnell wirksamen Kohlenhydraten (z. B. Traubenzucker, Saft) können Sie rasch den Glukoseabfall stoppen. Man unterscheidet klinisch **leichte** (= Sie können die Unterzuckerung selbst erkennen und eigenständig behandeln) **und schwere Unterzuckerungen** (= Fremdhilfe, meist durch den/die Arzt/Ärztin notwendig).

Überzuckerungen – wenn die Glukosewerte zu hoch sind:

Leicht erhöhte Glukosewerte sind kaum spürbar, daher ist es wichtig, die Glukosewerte zu bestimmen. **Dauerhaft erhöhte Glukosewerte** erhöhen das Risiko von Schäden an den Augen, Nieren, dem Herzen und den Nerven und sollten Sie daher vermeiden.

Bei **stärker erhöhten Glukosewerten** kann es zu Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Abgespanntheit oder vermehrtem Durst kommen. Auch ein trockener Mund, Sehstörungen wie auch ein verstärkter Harndrang können die Folge erhöhter Glukosewerte sein. Kommen zu diesen Beschwerden noch unklare Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen oder auch Wadenkrämpfe hinzu, können das **Anzeichen einer gefährlichen Stoffwechselentgleisung mit Lebensgefahr** sein. Jetzt ist es wichtig, schnell genügend Insulin zu spritzen und den Flüssigkeitsmangel auszugleichen, um diese Situation schnell zu beheben. Unbedingt ärztliche Hilfe aufsuchen!

Autonome Neuropathie:

Nervenerkrankungen mit Funktionsstörungen insbesondere am Herz- und Gefäßsystem, Magen- und Darmtrakt sowie an Harn- und Geschlechtsorganen.

Periphere Neuropathie:

Nervenerkrankungen, die zu verminderter Empfinden für Schmerz und Temperatur, vor allem an den Füßen, führen. Es können aber auch Missemmpfindungen und – vor allem nachts – Schmerzen auftreten.

Nephropathie:

Durch Diabetes oder andere Ursachen bedingte *Nierenschädigung*, die meist durch eine Mikroalbuminuriemessung bzw. Bestimmung der Nierenfunktion (GFR) frühzeitig erkannt werden kann.

Retinopathie:

Veränderungen im *Augenhintergrund* (Netzhaut), die durch regelmäßige augenärztliche Kontrollen rechtzeitig erkannt werden können.

Parodontitis:

Entzündung des Zahnbettes. Diabetes erhöht das Parodontitis-Risiko.

Schlaganfall:

Verengung hirnversorgender Blutgefäße, einhergehend mit *Störungen der Hirnfunktion*.

Koronare Herzkrankheit:

Verengung der Herzkrankgefäß mit *Durchblutungsstörungen des Herzens*.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit:

Durchblutungsstörungen, die insbesondere beim Gehen zu Schmerzen und Beschwerden führen können.

Depression:

Depressive Stimmung, Antriebsverminderung und Interessensverlust erschweren die Therapiedurchführung im Alltag.

Ihr Diabetesteam bietet Ihnen:

- Informationen und Aufklärung über die Diabeteserkrankung und mögliche Begleiterkrankungen sowie Komplikationen.
- Diabetesschulung, individuelle Beratung und langfristige Begleitung.
- Unterstützung bei dem eigenverantwortlichen Umgang mit dem Diabetes.
- Hilfestellung, um die Diabetestherapie bestmöglich in das Leben und den persönlichen Alltag zu integrieren.
- Empfehlungen zu Medikamenten einschließlich Insulin und Dosisanpassung aufgrund der Ergebnisse der Selbstkontrolle.
- Hilfestellung bei der Veränderung von Lebensgewohnheiten wie z.B. Ernährung, Bewegung.
- Behandlung von Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes.
- Unterstützung bei Problemen im Zusammenhang mit der Umsetzung der Diabetestherapie.
- Technische Hilfen und moderne Technologien zur Unterstützung der Therapie.
- Strategien zum Erhalt der Lebensqualität und zur Vermeidung von negativen sozialen Folgen aufgrund des Diabetes.

Und das sollten Sie selbst tun:

- Besuchen Sie eine Diabetesschulung, um das notwendige Wissen und die Kenntnisse zu erlangen, um eigenständig mit dem Diabetes zurechtzukommen.
- Formulieren Sie Ziele für die Behandlung und besprechen Sie diese mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin und Ihrem Diabetesteam.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen, ob Sie Ihre Ziele erreichen.
- Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin und Ihrem Diabetesteam, wenn Sie Probleme mit Ihrem Diabetes haben.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten der Selbstkontrolle und dokumentieren Sie die Ergebnisse.
- Nehmen Sie regelmäßig die in dem Gesundheits-Pass Diabetes beschriebenen Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen wahr.
- Lassen Sie Ihren Impfstatus 1x pro Jahr (z.B. im August/September) entsprechend den STIKO-Empfehlungen hausärztlich überprüfen.
- Informieren Sie sich regelmäßig über neue Therapieformen und technische Innovationen.
- Informieren Sie Ihre Angehörigen, Freunde/Freundinnen und Kollegen/Kolleginnen, was sie im Falle einer möglichen Unterzuckerung oder schweren Überzuckerung tun sollen.
- Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Diabetes.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich über verschiedene Medien und soziale Netzwerke über den Diabetes zu informieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Wie ist Ihr Wohlbefinden?

Sich trotz und mit Diabetes wohlzufühlen, ist ein wichtiges Ziel der Diabetestherapie. Mit einem kurzen Test der Weltgesundheitsorganisation WHO (siehe Tabelle rechts), der aus fünf Fragen besteht, können Sie Ihr aktuelles Wohlbefinden selbst messen. Bitte führen Sie den Test einmal pro Jahr selbst durch und tragen Sie die Gesamtpunktzahl jeweils in die letzte Spalte der Jahresuntersuchung zum jeweiligen Quartal ein.

So geht es:

Überlegen Sie sich, wie Sie sich in den letzten beiden Wochen gefühlt haben.

Zählen Sie die 5 Antworten, die am ehesten für Sie zutreffen, anschließend zusammen (eventuell extra Blatt zu Hilfe nehmen). Maximal können Sie 25 Punkte erreichen, minimal 0 Punkte. Je höher Ihre Punktzahl ist, desto besser ist Ihr aktuelles Wohlbefinden.

- Ein Punktewert unter 13 ist ein deutlicher Hinweis auf ein momentan eher schlechtes Wohlbefinden.
- Ab einem Punktewert unter 10 sollten Sie auf jeden Fall von sich aus Ihren/Ihre Arzt/Ärztin ansprechen, der/die mit Ihnen besprechen sollte, was die Ursache für Ihr momentan eher eingeschränktes Wohlbefinden sein könnte (Depression?).

Natürlich kann solch ein kurzer Test nur einen ersten Hinweis auf Ihr momentanes Wohlbefinden geben. Auch ändert sich bei vielen Menschen die Stimmung in Abhängigkeit von aktuellen Lebensereignissen. Trotzdem sollten Sie es ernst nehmen, wenn Sie über einen längeren Zeitraum immer auf eine geringe Punktzahl kommen.

Während der letzten 2 Wochen ...	die ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	manchmal	zu keiner Zeit
fühlte ich mich fröhlich und gut gelaunt	5	4	3	2	1	0
fühlte ich mich ruhig und entspannt	5	4	3	2	1	0
fühlte ich mich aktiv und vital	5	4	3	2	1	0
fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht	5	4	3	2	1	0
erlebte ich täglich eine Fülle von Dingen, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0
Wohlbefinden (Summenwert):						

Bitte die 5 Werte addieren (eventuell auf einem extra Blatt notieren) und anschließend das Ergebnis in das Feld „Wohlbefinden“ eintragen.

Ihre lokale Patientenorganisation:

Adressen für weitere Informationen:

Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG)
Albrechtstr. 9, 10117 Berlin, Tel.: 030 / 31169370
E-Mail: info@ddg.info, Internet: www.ddg.info

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe e.V.
Albrechtstr. 9, 10117 Berlin, Tel.: 030 / 2016770
E-Mail: info@diabetesde.org,
Internet: www.diabetesde.org, www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Diabetesinformationsportal diabinfo.de
Internet: www.diabinfo.de

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.
Johanniterstr. 45, 47053 Duisburg, Tel.: 0203 / 60844-0
E-Mail: nrw@ddh-m.de, Internet: nrw.menschen-mit-diabetes.de

Deutscher Diabetiker Bund e.V. (DDB)
Käthe-Niederkirchner-Str. 16, 10407 Berlin, Tel.: 030 / 420824980
E-Mail: info@diabetikerbund.de, Internet: www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Föderation e.V. (DDF)
Wachsmuthstr. 20/21, 13467 Berlin, Tel.: 030 / 12088170
E-Mail: info@ddf.de.com, Internet: www.ddf.de.com

Verband der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe
in Deutschland e.V. (VDBD)
Habersaathstr. 31, 10115 Berlin, Tel.: 030 / 847122-490
E-Mail: info@vdbd.de, Internet: www.vdbd.de

Kennen Sie die Zertifikate der DDG – Ihr Kompass für die Diabetes-Versorgung?

Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl, welche Behandlungseinrichtung der DDG für Sie besonders geeignet ist:



Herausgeber:

Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG) in Kooperation mit diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe e.V.

© DDG, 2025

Herstellung und Vertrieb nur über Verlag: MedTriX GmbH,
Unter den Eichen 5, 65195 Wiesbaden;
de-shop@medtrix.group; www.medtrix.group

Für inhaltliche Fehler übernehmen Herausgeber und Verlag keine Haftung.

Bestellung über SVK (Auslieferung MedTriX):
Tel.: 0711/6672-2265, Fax: 0711/6672-1974
oder www.mtx-shop.de

Wenn Sie Anmerkungen zum Gesundheits-Pass Diabetes haben,
schreiben Sie an die Deutsche Diabetes Gesellschaft (info@ddg.info).

**Sie können den Gesundheits-Pass Diabetes
bestellen per:**

**Telefon: 0711/66 72 22 65
Internet: www.mtx-shop.de**