

## Sieben Tipps, wie Sie Angehörige mit Diabetes im Altersheim unterstützen können



### **Tipp 1: Blutzuckerwerte weniger streng einstellen!**

Bei älteren, pflegebedürftigen Diabetes-Patienten muss die Blutzuckereinstellung nicht übertrieben scharf gehandhabt werden. Experten empfehlen einen HbA<sub>1c</sub>-Zielwert um acht Prozent – Jüngere sollten einen Wert unter sieben Prozent ansteuern.

### **Tipp 2: Schwere Unterzuckerungen unbedingt vermeiden!**

Oberstes Therapieziel im Alter sollte sein, schwere Unterzuckerungen zu vermeiden. Denn Hypoglykämien können zu gefährlichen Stürzen führen, fördern Herzrhythmusstörungen und Demenz.

### **Tipp 3: Anzeichen für Über- und Unterzuckerung erkennen!**

Ältere Diabetespatienten, die unter geistigen Beeinträchtigungen leiden, vergessen die Insulinspitze bisweilen oder spritzen sich doppelt. Fragen Sie als Angehörige nach, können Sie nicht immer mit zutreffenden Antworten rechnen. Umso wichtiger ist es, Warnzeichen für Über- oder Unterzuckerung zu erkennen. Dazu zählen vor allem Zittern, Schwitzen und innere Unruhe. Aber auch Wesensveränderungen können wichtige Hinweise sein – etwa wenn eine Person, die immer sehr kontrolliert wirkt, plötzlich in derbem Jargon spricht. Darüber hinaus geben Sehstörungen Anlass zur Besorgnis. Informieren Sie das Pflegepersonal umgehend!

#### **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)

#### **Tipp 4: Keep it simple – einfaches Therapieschema wählen!**

Hilfreich ist ein einfaches, übersichtliches Therapieschema. Halten Sie möglichst lange an bekannten und eingeübten Therapien fest. Denn Änderungen – selbst gut gemeinte Vereinfachungen! – führen bei Demenzkranken schnell zu Therapiefehlern.

#### **Tipp 5: Pflegepersonal über Süßigkeiten informieren!**

Ob leckere Schokolade, kühler Orangensaft oder der selbstgemachte Kartoffelsalat – Besucher bringen gerne ein paar Köstlichkeiten ins Pflegeheim mit. Kein Problem, solange Sie das Pflegepersonal über zusätzliche Kohlenhydrate informieren, damit die Blutzuckereinstellung angepasst und Stoffwechsellentgleisungen vermieden werden können.

#### **Tipp 6: Gemeinsam körperlich aktiv werden!**

Unterstützen Sie die Behandlung mit einfachen Maßnahmen, wie etwa gemeinsamen Spaziergängen. Jede körperliche Aktivität ist besser als keine!

#### **Tipp 7: Füße, Niere und Augen regelmäßig kontrollieren!**

Da 80 Prozent der Heimbewohner nicht in der Lage sind, ihre Füße selbst zu kontrollieren, sollten Angehörige dies regelmäßig übernehmen oder das Pflegepersonal darum bitten. So können Sie ein Diabetisches Fußsyndrom verhindern, das im schlimmsten Fall zur Amputation führen kann. Auch sollten Pflegebedürftige jedes Jahr auf Folgeerkrankungen wie Polyneuropathie, Nierenschäden und Retinopathie untersucht werden.

**Quelle:** Pressemitteilung der DDG ([www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/presse](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/presse))

Foto: ©Thieme Verlagsgruppe, Roman Stöppler

**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)