

# IN CELEBRATION OF WORLD DIABETES DAY!

## Weltdiabetestag – Umfrageergebnisse

Jedes Jahr am 14. November feiern Menschen auf der ganzen Welt den Weltdiabetestag. Der Aktionstag bringt das Thema Diabetes ins Bewusstsein der Öffentlichkeit und macht auf Themen aufmerksam, die im Leben von Menschen mit Diabetes eine wichtige Rolle spielen.

Letztes Jahr haben wir am Weltdiabetestag eine Umfrage durchgeführt. Damit wollten wir herausfinden, was für Menschen mit Typ-2-Diabetes beim Umgang mit ihrer Erkrankung besonders wichtig ist.

Bei allen Teilnehmern der Umfrage möchten wir uns ganz herzlich bedanken! Ihre Antworten sind für uns von großer Bedeutung. Unser Ziel ist es, Hilfestellungen und Materialien zu entwickeln, mit denen das Leben von Menschen mit Diabetes auf der ganzen Welt verbessert werden kann.

Scrollen Sie nach unten und finden Sie heraus, was bei der Umfrage herausgekommen ist. Entdecken Sie darüber hinaus zusätzliche Hilfsmittel, die zu einem erfolgreichen Umgang mit Diabetes beitragen.

### Leben mit Diabetes: was ist für Sie am wichtigsten?

- > Kapitel 1: Typ-2-Diabetes und Begleiterkrankungen
- > Kapitel 2: Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal
- > Kapitel 3: Ernährung und Lebensstil
- > Kapitel 4: Psychische Gesundheit und COVID-19
- > Kapitel 5: Weitere Hilfsmittel

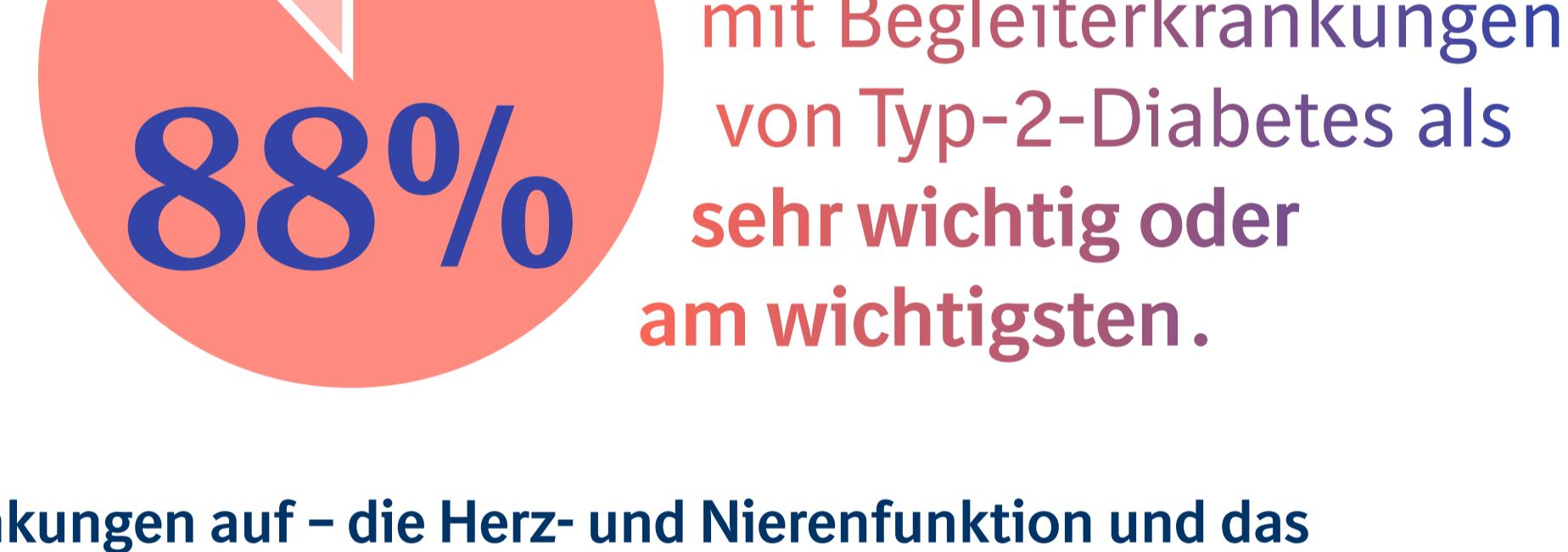
#### Kapitel 1: Typ-2-Diabetes und Begleiterkrankungen

Die für die Umfrageteilnehmer wichtigsten Aspekte im Umgang mit ihrer Diabeteserkrankung waren:

die Auswirkungen, die Diabetes auf lebenswichtige Organe wie das Herz, die Nieren oder die Augen haben kann.

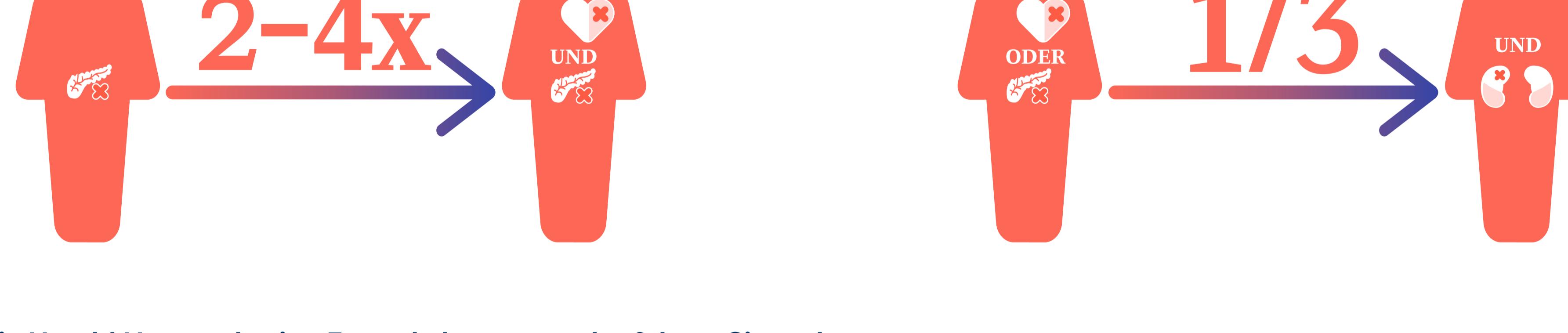
der Umgang mit Begleiterkrankungen, die im Zusammenhang mit der Typ-2-Diabeteserkrankung auftreten können.

Fast 9 von 10 Umfrageteilnehmern bewerteten die Auswirkungen, die Diabetes auf lebenswichtige Organe haben kann, als sehr wichtig oder am wichtigsten.



Bei Menschen mit Diabetes treten häufig gleichzeitig Herz- und Nierenerkrankungen auf – die Herz- und Nierenfunktion und das Stoffwechselsystem sind eng miteinander verbunden.

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein zwei- bis viermal höheres Risiko, eine Herzerkrankung zu entwickeln. Mehr als ein Drittel der Menschen mit Diabetes oder Herzinsuffizienz hat gleichzeitig eine chronische Nierenerkrankung.<sup>1,2,3</sup>



Lernen Sie Harald Herz und seine Freunde kennen und erfahren Sie mehr:

Harald Herz & Dorothee Diabetes – Die ganze Geschichte

Video Tag

Informieren Sie sich über den Zusammenhang zwischen Typ-2-Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen.

1. Januar 2021 04:22

Lernen Sie Nils und Nina Niere kennen

Introducing Karl and Klara Kidney

Video Tag

Informieren Sie sich über den Zusammenhang zwischen Typ-2-Diabetes und chronischen Nierenerkrankungen.

1. Januar 2021 01:36

Gerd Gehirn und Harald Herz

Bernard Brain's Heartly Advice

Video Tag

Informieren Sie sich über die Anzeichen und Symptome von Herzschwäche.

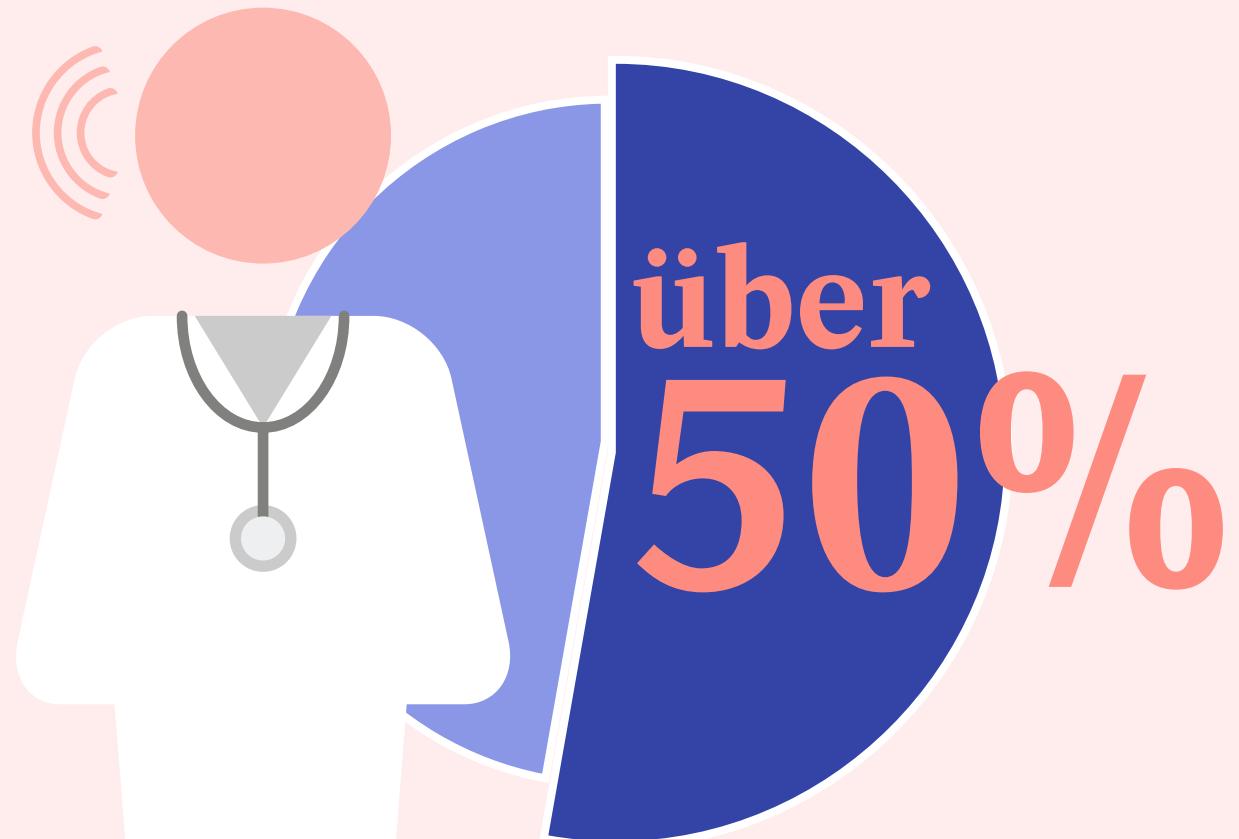
1. Januar 2021 01:30

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Symptome bemerken oder Sie sich Sorgen wegen möglicher Diabetes-Begleiterkrankungen machen.

## Kapitel 2: Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal

Das Leben mit einer Langzeit-Erkrankung wie Typ-2-Diabetes kann sehr schwierig sein. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich sicher fühlen, wenn Sie mit Ihrem Arzt oder Behandlungsteam sprechen.

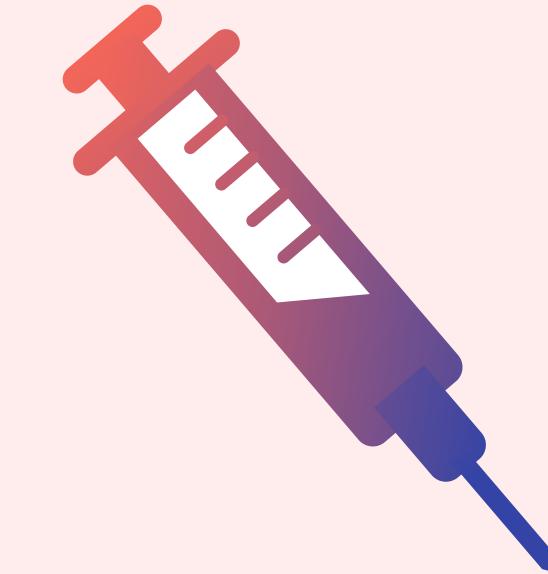
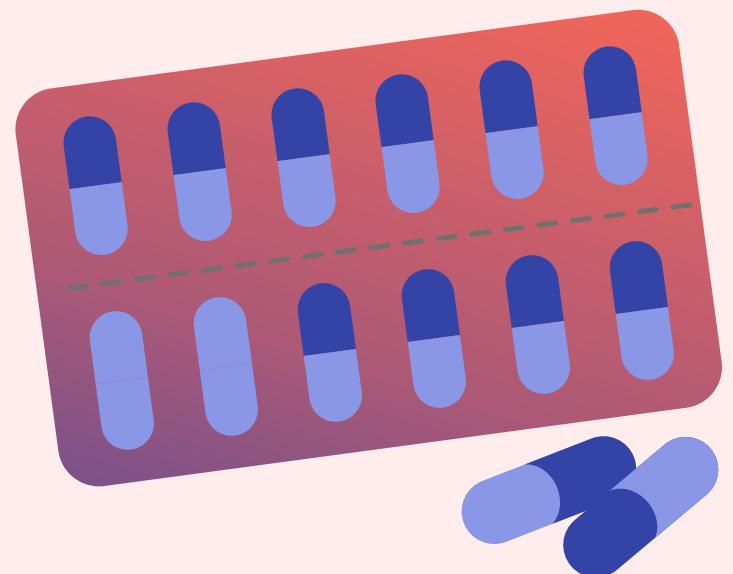
Über 50 % der Befragten bewerteten die Qualität der Kommunikation mit Ärzten und medizinischem Fachpersonal als sehr wichtig.



1 von 4 Umfrageteilnehmern bewertet dies als den wichtigsten Aspekt beim Umgang mit der Diabeteserkrankung.



Die Ergebnisse zeigten, dass es für die Befragten sehr wichtig ist, mehr Informationen zu den verschiedenen Therapiemöglichkeiten zu haben.



Wenn Sie Typ-2-Diabetes haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten. Dies kann sich vielleicht nervenaufreibend anfühlen, ein offenes Gespräch kann jedoch sehr hilfreich sein.

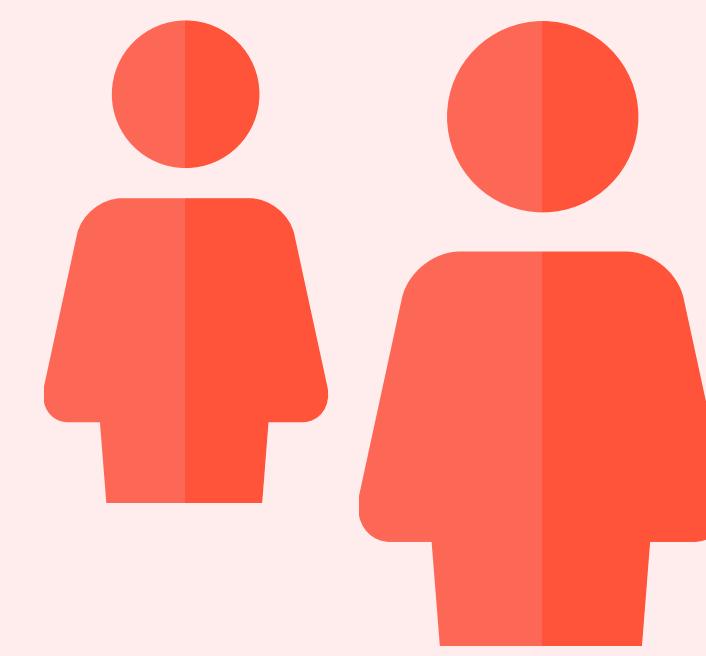
Damit Sie sich im Gespräch mit Ihrem Arzt wohler fühlen, können Sie Folgendes ausprobieren:<sup>4</sup>



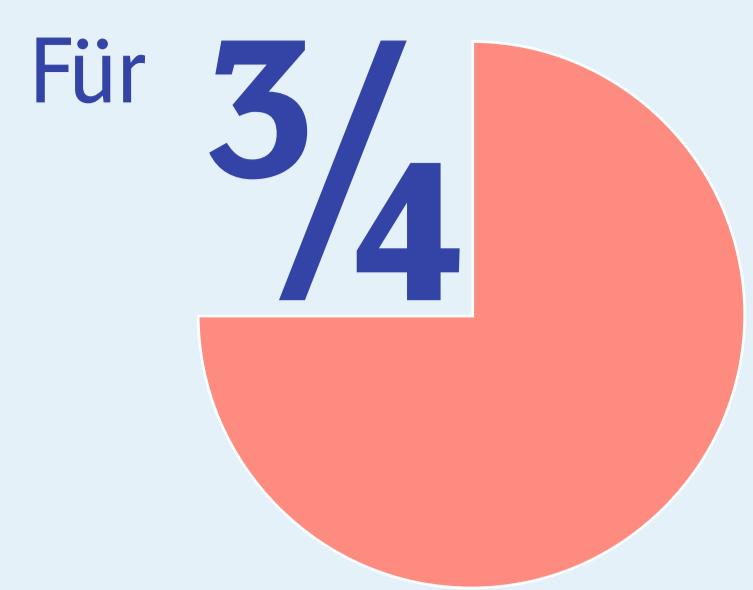
Planen Sie im Voraus, was Sie sagen möchten, und machen Sie sich Notizen. Sie könnten auch eine Liste mit Fragen vorbereiten und zu Ihrem Arzttermin mitbringen.



Seien Sie ehrlich – es gibt keine richtigen oder falschen Fragen. Ihr Arzt kann Ihnen nur dann den besten Rat geben, wenn er Ihre ganze Geschichte kennt.



Nehmen Sie einen engen Freund oder ein Familienmitglied zu Ihrem Arzttermin mit. Ihre Begleitperson kann sich während des Gespräches wichtige Punkte aufschreiben, auf die Sie später zurückgreifen können.



der Befragten waren Ernährung, Lebensstil und ein Bewegungsplan sehr wichtige oder die wichtigsten Aspekte beim Umgang mit ihrer Diabeteserkrankung.

# Wussten Sie,

... was die Grundlagen eines erfolgreichen Typ-2-Diabetes-Managements sind?<sup>5</sup>

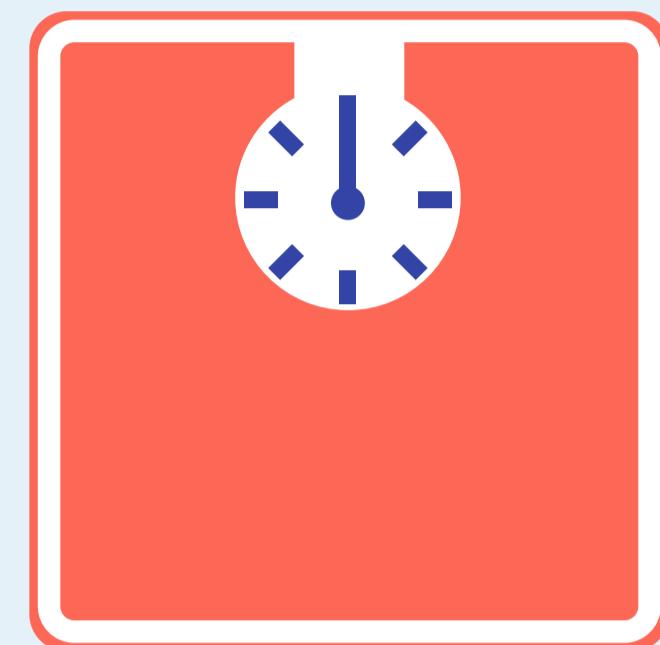
1. Eine gesunde Ernährung



2. Regelmäßige körperliche Bewegung



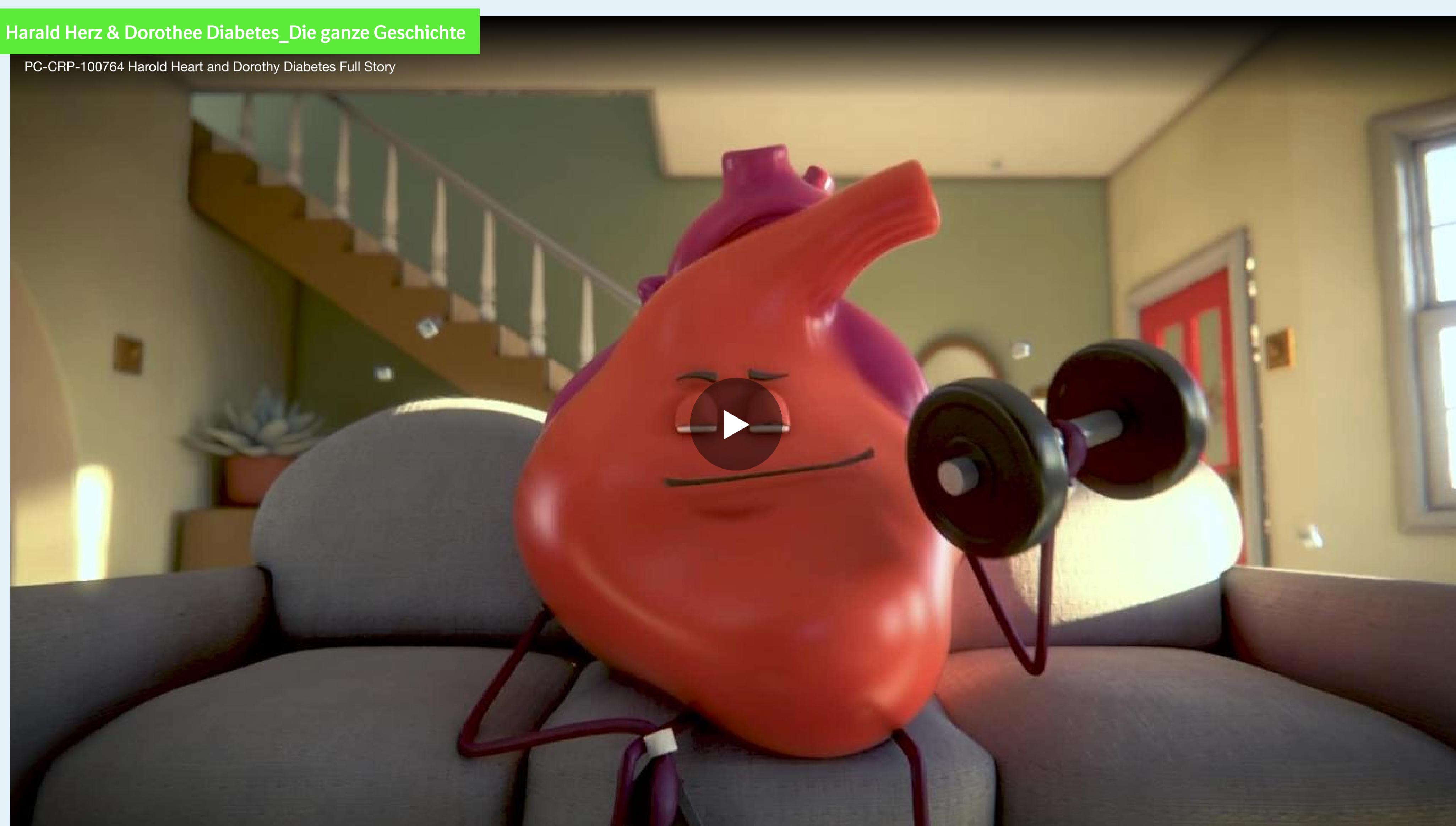
3. Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichtes



## Harald Herz und seine Freunde

1. Januar 2021

Sehen Sie bei Harald Herz und seinen Freunden, wie ein ungesunder Lebensstil zur Entwicklung von Typ-2-Diabetes führen kann.



Folgen Sie dem unten stehenden Link und erfahren Sie, wie Sie aktiv werden und sich gesund ernähren - damit Sie **mit Diabetes gesund leben** können.

[Erfahren Sie mehr ↗](#)

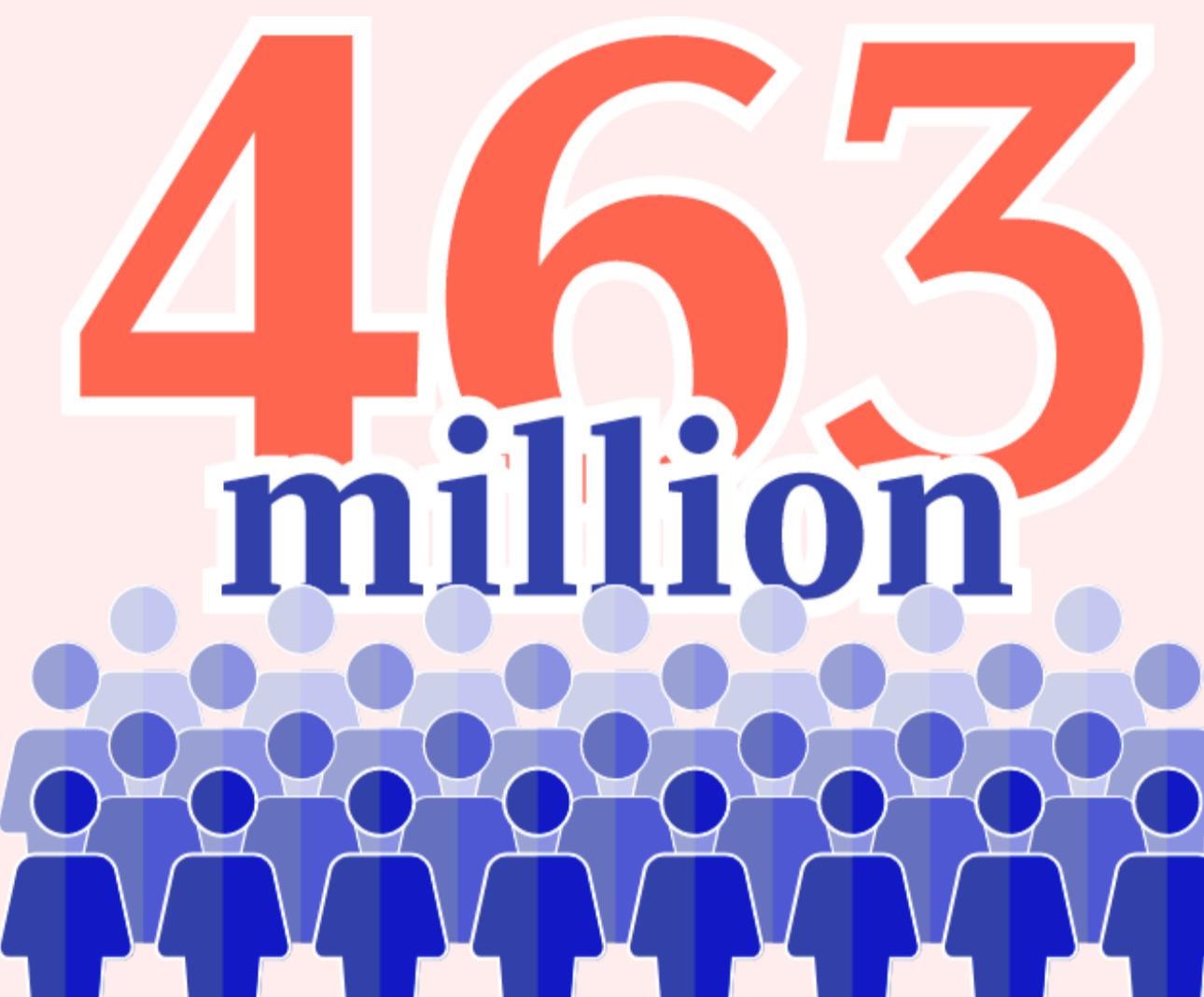




der Befragten stuften die Auswirkungen von COVID-19 auf den Umgang mit ihrer Diabeteserkrankung als sehr wichtig oder am wichtigsten ein.

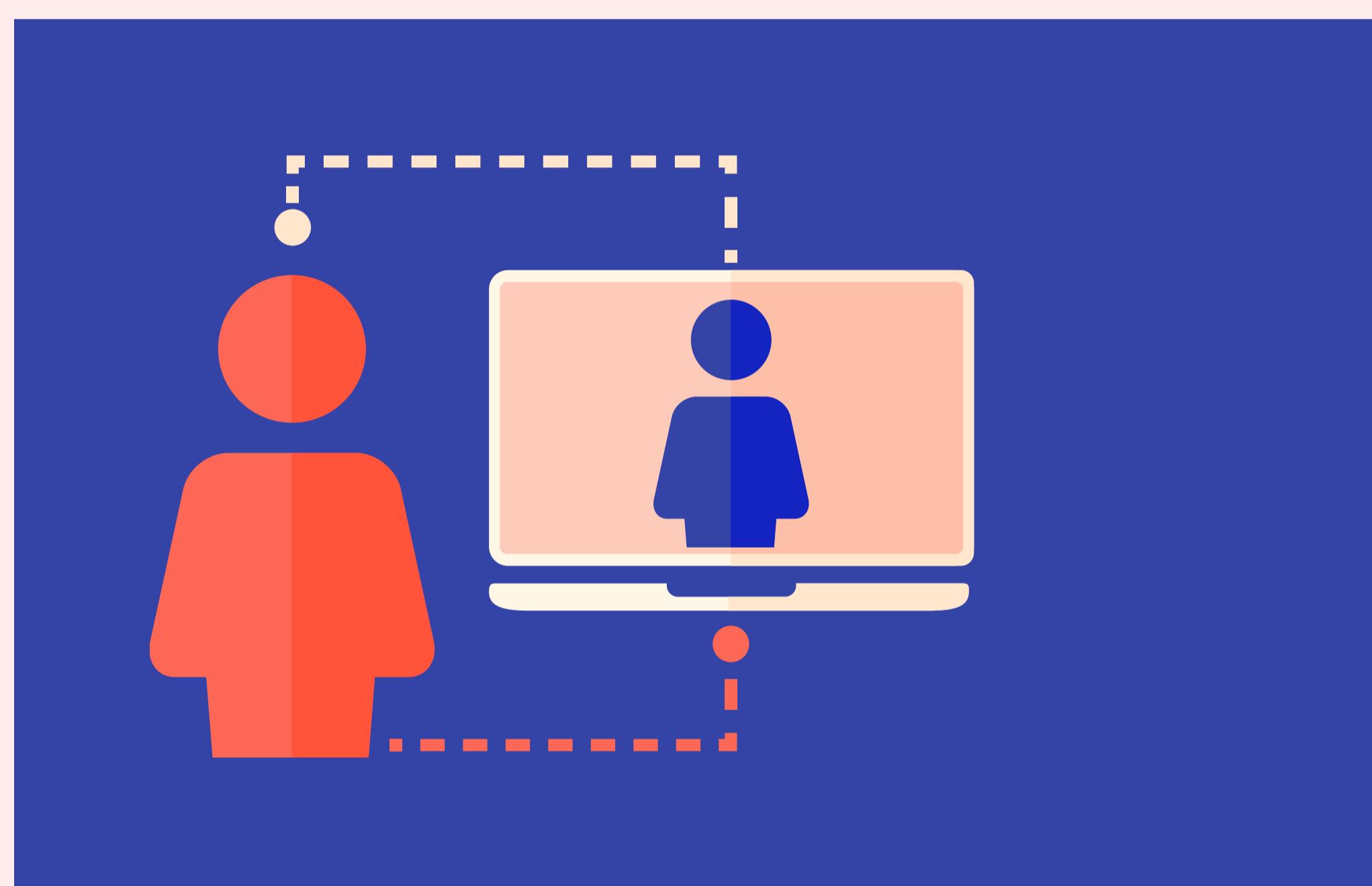
Die globale Coronavirus-Pandemie hat das Leben von Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes verändert: Dazu gehört nicht nur, dass Menschen ihr Haus nicht mehr verlassen können, wenn sie es wollen. Auch an eine völlig neue Art der Kommunikation mit den behandelnden Ärzten mussten sich viele Menschen mit chronischen Erkrankungen gewöhnen.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen und Emotionen während der COVID-19-Pandemie kann für Menschen mit Typ-2-Diabetes sehr schwierig sein. Sie sollten sich jedoch bewusst sein: Sie sind nicht allein. Auf der ganzen Welt gibt es im Moment 463 Millionen Menschen mit Typ-2-Diabetes.<sup>6</sup>



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Selbsthilfegruppen oder Patientenorganisationen, in denen Sie sich in Ihrer Region engagieren könnten.

Wenn Sie mit Menschen sprechen, denen Sie vertrauen oder die ähnliche Erfahrungen wie Sie durchgemacht haben, kann Ihnen das bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung helfen.



Es ist Dein Herz. Schütze es. Der Podcast.

**It's Your Heart.  
Protect It.  
The Podcast.**

Podcast

Hören Sie sich diesen Podcast an und erhalten Sie Tipps zum Umgang mit Ängsten während der COVID-19-Pandemie.

1. Januar 2021 24mins 21sec

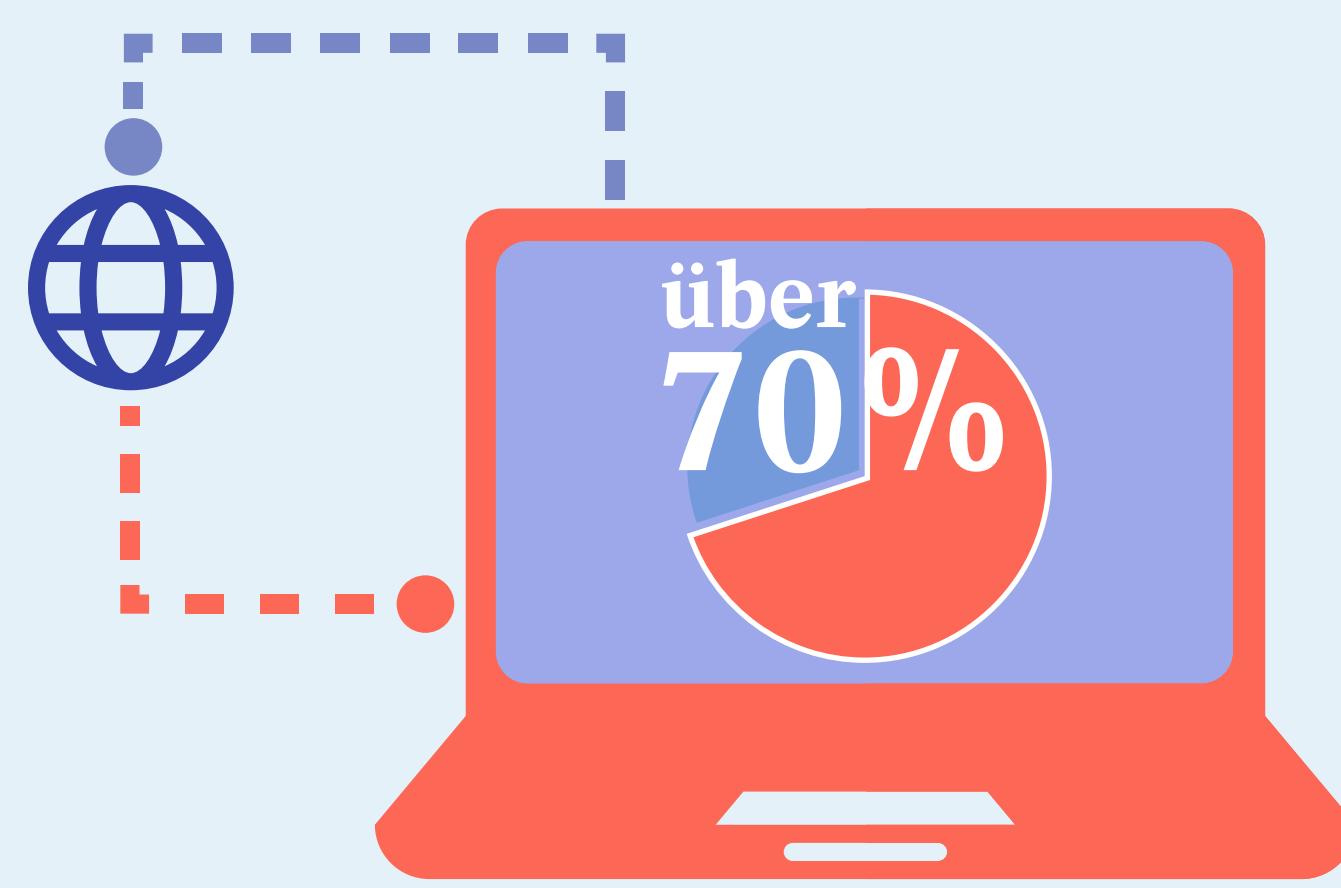
Link

Die Webseite der IDF enthält Informationen zu COVID-19 und zum Umgang mit Diabetes.

1. Januar 2021

## Kapitel 5: Weitere Hilfsmittel

Die Umfrage ergab, dass sich die Teilnehmer mehr Informationen zu Typ-2-Diabetes wünschen und **mehr Zugang zu Online-Quellen**. Von diesen erhoffen sich die Befragten sowohl **weitere Informationen zu ihrer Erkrankung als auch emotionale Unterstützung** – mehr als 70 % der Teilnehmer stuften dies als sehr wichtig oder am wichtigsten ein.



Wir haben deshalb einige nützliche Online-Quellen für Sie zusammengestellt:



**International Diabetes Federation**

Link

International Diabetes Federation

1. Januar 2021



**Diabetes Research & Wellness Foundation**

Link

Diabetes Research and Wellness Foundation

1. Januar 2021



**World Health Organization**

Link

World Health Organization (Diabetes)

1. Januar 2021

## Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen

1. Januar 2021

Sehen Sie sich hier die Geschichten von vier beeindruckenden Menschen an, die mit Typ-2-Diabetes und einer Herzerkrankung leben.



# Referenzen

1. Beckman J. *JAMA*. 2002;287:2570–81.
2. Winocour PH. *Diabetic Medicine*. 2018;35(3):300–5.
3. Aguilar D. *Circulation: Heart Failure*. 2016;9(7):e003316.
4. Diabetes.org. Get the most out of your appointments. Available at: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/interactions-with-healthcare-professionals>. Letzter Zugriff Januar 2021.
5. Idf.org. Management of type 2 diabetes. Available at: <https://idf.org/aboutdiabetes/type-2-diabetes.html>. Letzter Zugriff Januar 2021.
6. International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas, 9th edn*. Brussels, Belgium: 2019. Available at: <https://www.diabetesatlas.org>. Letzter Zugriff Januar 2021.

