

**Verena Redmann, Mechthild Goldbach,
Björn Fließ, Thomas Hülshoff**

Mit Diabetes leben

**Ein Ratgeber für Diabetiker
mit Lernschwierigkeiten
und ihre Begleiter**

Ratgeber

Lambertus

Ratgeber

**Verena Redmann
Mechthild Goldbach
Björn Fließ
Thomas Hülshoff**

**Ratgeber für Diabetiker
mit Lernschwierigkeiten
und ihre Begleiter**

Lambertus

ISBN: 978-3-7841-1676-1

Alle Rechte vorbehalten

© 2007, Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau

Lektorat: Sabine Winkler

Abbildungen und Quellen:

Alle Fotos von Verena Redmann. Markennamen wurden bewusst retuschiert, die Aufnahme von Gerätschaften geschah zufällig. Zeichnungen von Verena Redmann teilweise in Anlehnung an Illustrationen in: Imaginario, Diccionario en Imagenes ISBN: 84-7451-2

Zeichnung Seite 42 vgl. P. Hürter u.a., (1997) Seite 154.

Umschlagbild, Gestaltung, Satz: Ursi Anna Aeschbacher, Biel/Bienne

Herstellung: Franz X. Stücker, Druck und Verlag Ettenheim

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Teil I: Ein Ratgeber für Diabetiker mit Lernschwierigkeiten	
Verena Redmann	11
1. Allgemeines zum Diabetes	17
2. Diabetes, was ist das genau?	31
3. Worauf kann ich selbst achten?	49
4. Behandlung bei Diabetes	67
5. Richtiges Spritzen. Aber wie?	83
6. Die Notfallbox	109
7. Alles über die Ernährung	119
8. Folgekrankheiten bei Diabetes	145
9. Diabetes und Sport	163
10. Wie kann ich auf den Diabetes aufmerksam machen?	169
Lösungsteil	175
Teil II: Überlegungen zur Schulung von	
Diabetikern mit Lernschwierigkeiten	183
11. Methodische und didaktische Grundlagen der Schulung von Diabetikern mit Lernschwierigkeiten Thomas Hülshoff	185
12. Erfahrungen bei der Arbeit mit Diabetikern mit Lernschwierigkeiten Mechthild Goldbach	197
13. Besonderheiten bei Schulungen, bei Vorträgen oder verwendeten Materialien Björn Fließ	207
Anhang	
Literatur	215
Abbildungen und Quellenhinweise	217
Autorinnen und Autoren	218

Hinweise

Die Humanwissenschaften sind ständigen Entwicklungen unterworfen. Soweit in diesem Buch konkrete Hinweise und praktische Ratschläge gegeben werden, dürfen die Leser zwar davon ausgehen, dass AutorInnen und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass solche Angaben dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Für Angaben zu Diagnostik, Behandlung, Ernährungsberatung sowie pflegerische und pädagogische Begleitung kann aber keine Gewähr übernommen werden, ebenso nicht für Dosierungs- und Darreichungsformen.

Insbesondere weisen wir darauf hin, dass DiabetikerInnen mit Lernschwierigkeiten bzw. Geistiger Behinderung persönliche Unterstützung in der Begleitung und Behandlung des Diabetes benötigen, dass insbesondere Notfallsituationen sofortige medizinische Hilfe erfordern und dass die Bereitstellung bzw. das Lesen dieses Ratgebers keinen Ersatz für die verantwortliche Begleitung durch medizinische, pflegende und pädagogische Fachkräfte darstellt.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht, sodass ihr Fehlen nicht zu dem Schluss verleiten darf, es handele sich um freie Warennamen.

Zum Geleit

Als sich im Herbst 2003 eine Arbeitsgruppe, bestehend aus einem Diplomanden und einer Projektstudentin der Sozialen Arbeit, einem medizinischen Begleitdozenten der Katholischen Fachhochschule Münster sowie einer Krankenschwester der Westfalenfleiß gGmbH konstituierte, um eine Schulung für DiabetikerInnen mit Behinderungen zu konzipieren und durchzuführen, wurde dieses Anliegen von unserer Institution sehr begrüßt. Die Westfalenfleiß gGmbH bietet in der Werkstatt für behinderte Menschen in mehreren Betriebsbereichen und mit verschiedenen Außenarbeitsplätzen zur Zeit 850 Menschen mit geistigen, psychischen, körperlichen oder mehrfachen Behinderungen ein breites Angebot unterschiedlicher Arbeiten. Im Wohnverbund leben 280 Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung in dezentralen, differenzierten Wohnformen. Der Fachdienst unterstützt darüber hinaus Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung im Rahmen des Ambulant Unterstützten Wohnens. In der Begleitung behinderter Menschen fühlen wir uns im besonderen Maße dem Paradigma des Normalitätsprinzips, der Assistenz und der Inklusion verpflichtet. Insofern ist es uns ein besonderes Anliegen, Menschen mit Behinderungen in all den Lebensbereichen assistierend zur Seite zu stehen, in denen sie Unterstützung zu ihrer größtmöglichen Autonomie benötigen. Dies gilt insbesondere auch für mehrfach behinderte Menschen, beispielsweise Diabetiker mit Lernschwierigkeiten. In besonderer Weise sollen sie lernen und erfahren, dass Diabetes „als bedingte Gesundheit“ anzusehen ist, wenn man diätetische Voraussetzungen, körperliche

Betätigung und therapeutisch-pflegerische Maßnahmen beachtet. Hierzu gilt es, nicht nur ein tragfähiges Körpergefühl aufzubauen, sondern auch ein solides Wissen um den Diabetes zu erlangen. Dies gilt grundsätzlich für alle Diabetiker, doch sind Menschen mit Lernschwierigkeiten auf besondere Unterstützung bei diesen Lernprozessen angewiesen. Leider gibt es sowohl hinsichtlich der normalerweise angebotenen Schulungen als auch der vorliegenden Literatur kaum Ansätze, die dieser Klientel gerecht werden könnte. Entweder wenden sich leicht verständliche Ratgeber an diabetische Kinder und scheiden insofern für unsere Zielgruppe aus, oder Schulungen wie Ratgeber für erwachsene Diabetiker überfordern die Verständnismöglichkeit von Menschen mit Lernschwierigkeiten. So ist es begrüßenswert, dass in über einjähriger Arbeit Materialien zusammen getragen und ausprobiert, eine Konzeption entwickelt, eine Schulung durchgeführt und ein Ratgeber zusammengestellt wurde, der sich einfacher Sprache bedient und auch komplexe Aspekte und Probleme des Diabetes so vermittelt, dass sie von vielen Menschen mit Lernschwierigkeiten aufgenommen und in ihr Erleben integriert werden können. Zwar werden Diabetiker mit Lernschwierigkeiten nach wie vor auf Unterstützung angewiesen sein (die Insulingabe beispielsweise muss meist begleitet werden), doch bedeutet das Verstehen um die Vorgänge im eigenen Körper und jeder auch noch so kleiner Zuwachs an Autonomie beispielsweise in diätetischen Fragen eine Stärkung des Selbstbewusstseins, einen Zuwachs an Eigenständigkeit und insofern eine Verbesserung der Lebensqualität. Wir danken

Frau Goldbach und Frau Redmann (beide Mitarbeiterinnen der Westfalenfleiß gGmbH) und Herrn Prof. Dr. Hülshoff von der Katholischen Fachhochschule (mit der wir seit vielen Jahren kooperieren) sowie Herrn Fließ für ihr Engagement und wünschen dem hier vorliegenden Ratgeber eine gute Akzeptanz in der Leserschaft.

Gerda Fockenbrock, Karl-Heinz Garbe

Vorwort

Mehr als 4 Millionen Menschen haben in Deutschland eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus = honigsüßer Durchgang). Die Erkrankung ist Folge des Mangels eines Wirkstoffes, des Hormons Insulin, das in den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Durch Insulin werden besonders der Zuckerstoffwechsel, aber auch andere wichtige Prozesse für die Funktion der Körperorgane gesteuert.

Das entscheidende Merkmal eines Insulinmangels ist ein Anstieg des Zuckerwertes im Blut (normal 70 bis 115 mg), der mit Bewusstseinsstörungen bis zum tiefen Schlaf (Koma) führen kann. Späte Folgeerkrankungen bei schlecht behandelter Zuckerkrankheit betreffen besonders das Blutgefäßsystem mit Einengung und Verstopfung der Gefäße von Herz, Gehirn und Beinen. Durch den regelmäßigen Ersatz von Insulin – leider bisher nur durch Einspritzung möglich – kann die Erkrankung gut behandelt werden. Grundsätzlich kann man ein „normales Leben“ führen. Dies erfordert allerdings neben den regelmäßigen Insulinspritzen auch eine besondere Zusammenstellung der Mahlzeiten, um einen gleichmäßigen Zucker- und Insulinspiegel zu erreichen. Entscheidend für die Lebensgestaltung sind ausreichende Informationen zum Krankheitsbild, gute Anleitungen zur Behandlung und Unterstützung für dringend notwendige Selbstdisziplin.

Neben den medizinischen Schriften gibt es auch Informationsmaterial der pharmazeutischen Industrie mit Ernährungsplänen, Anleitungen zu Blutzuckermessungen und Injektionsverfahren etc. Für die Umsetzung dieser Anleitungen und Empfehlungen wird aber nur selten berücksichtigt, dass auch Menschen mit geistiger Behinderung von der Zuckerkrankheit betroffen sind.

Das vorliegende Buch basiert auf den Ergebnissen umfangreicher, persönlicher Erfahrungen im Rahmen der Durchführung eines Schulungsprogramms, speziell entwickelt für Menschen mit geistiger Behinderung und der Zuckerkrankheit. In leicht verständlichen Bildern, Schemata und prägnanten Textpassagen sind Informationen zum Krankheitsbild und der schrittweise notwendigen Behandlungsmaßnahmen in didaktisch hervorragender Form dargestellt. Dieses Buch schließt die Lücke für eine Gruppe unserer Gesellschaft, die in den bisherigen zum Thema Zuckerkrankheit vorhandenen Informationen nur unzureichend berücksichtigt wurde.

Den Autoren gebührt großer Dank für persönliche, hoch motivierte und engagierte Arbeit an dieser Dokumentation bei der Betreuung von Betroffenen. Das sehr gut ausgestattete Buch zur Diabetesschulung für Menschen mit geistiger Behinderung gibt sowohl Betroffenen als auch Betreuern und Familienangehörigen wertvolle Informationen und Anleitungen für Verständnis und Umsetzung notwendiger Maßnahmen bei der Behandlung einer bis heute in der Regel noch nicht heilbaren, aber zuverlässig zu behandelnden Krankheit. Die Ärzte und medizinisches Hilfspersonal können dieses Buch nur mit Freude begrüßen. Es wird für jeden Leser Gewinn bringen und einen wichtigen Beitrag zum Wohle der Betroffenen leisten.

Prof. Dr. med. K.-M. Müller

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Schön, dass Sie sich für diesen Ratgeber interessieren!

Sie haben Diabetes, vielleicht schon lange.

Aber wissen Sie genau, was mit Diabetes gemeint ist? Viele Menschen wissen nicht so recht, was Diabetes ist. Sie wissen auch nicht, was es für einen Menschen im täglichen Leben bedeutet, Diabetiker zu sein. Warum muss man Insulin spritzen, und wie macht man das? Was darf man essen, wie viel darf man essen? Was tun, wenn man Heißhunger hat? Worauf muss man beim Diabetes besonders achten?

Sicher haben Sie immer wieder mal Fragen zum Diabetes. Mal bekommt man gute Antworten. Manchmal ist es aber auch schwer, alles zu verstehen. In diesem Ratgeber finden Sie viele Informationen über den Diabetes. Wir hoffen, dass Sie etwas Neues lernen können. Vielleicht lernen Sie, Ihre Erkrankung besser zu verstehen, um dann noch besser damit umgehen zu können.

Wir haben mit anderen Diabetikern eine Schulung durchgeführt. Wir alle hatten viel Spaß dabei, miteinander zu lernen. Wie man spritzt, was man essen darf, wie man die Füße pflegt und vieles mehr haben wir miteinander besprochen. Auch haben wir interessante Bilder zu diesem Thema gefunden, Spiele gespielt, miteinander gekocht und gegessen.

Und dabei ist dieser Ratgeber entstanden. Wir haben versucht, einfach und gut verständlich zu schreiben. Viele Bilder in diesem Ratgeber helfen zu verstehen, was Diabetes ist.

Sie können den Ratgeber selbst lesen oder zuerst einmal nur durchblättern. Vielleicht kann ein Freund, ein Betreuer oder ein Verwandter

mit Ihnen zusammen das Buch lesen. Vielleicht besuchen Sie auch mit anderen einen Kurs, um den Diabetes noch besser zu verstehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Noch ein Wort an pädagogische Begleiter, Betreuer und Verwandte:

Dieser Ratgeber wendet sich in erster Linie an DiabetikerInnen mit Lernschwierigkeiten. Wir, eine Sozialpädagogin/-arbeiterin, eine Krankenschwester, ein Sozialarbeiter und ein Arzt haben in ca. einjähriger Arbeit, in der es um eine Schulung von Menschen mit Lernschwierigkeiten und Diabetes ging, eine Reihe praktischer Erfahrungen gewinnen können.

Es wurde uns schnell klar, wie groß das Bedürfnis auch für einen lernbehinderten Diabetiker ist, die körperlichen Vorgänge und die besonderen Herausforderungen, die mit dem Diabetes zusammenhängen, zu verstehen und ins Alltagsleben zu integrieren. Es bedeutet einen erheblichen Zuwachs an Eigenständigkeit, wenn man nachvollziehen kann, warum bestimmte diagnostische, therapeutisch-pflegerische oder diätetische Maßnahmen notwendig sind. Und wenn darüber hinaus zunehmend selbständig entschieden werden kann, was man isst bzw. essen darf, wenn geschmackliche Vorlieben berücksichtigt werden können, Über- oder Unterzuckerung in ihrer Problematik erkannt werden oder sogar die Grundlagen der Insulintherapie deutlich werden. All dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem eigenbestimmten und möglichst autonomen Leben. Natürlich sind Menschen mit Lernschwierigkeiten in der Regel nach wie vor auf Assistenz und Begleitung angewiesen. Insbesondere die Insulingabe kann, wenn sie nicht richtig erfolgt, mit

erheblichen Gefahren verbunden sein. Insofern ist es sinnvoll und notwendig, Diabetiker mit Lernschwierigkeiten im Lernprozess zu begleiten und in der Assistenz durchaus auch Verantwortung zu übernehmen, wo diese von den Diabetikern allein nicht, oder noch nicht getragen werden kann. Der zweite Teil des vorliegenden Ratgebers möchte Ihnen, den Begleiterinnen und Begleitern, hierzu einige Anregungen geben.

Dennoch haben wir die Erfahrung gemacht, dass auch Diabetiker mit Lernschwierigkeiten sehr davon profitieren, wenn sie in zunehmendem Maße nicht nur die körperlichen Vorgänge, die Grundlagen der Ernährung, sowie die Behandlung bei Diabetes verstehen können, sondern darüber hinaus schrittweise Eigenverantwortung übernehmen, um trotz und mit der Erkrankung Diabetes ein gesünderes und erfülltes Leben zu führen.

In unserer praktischen Arbeit sind wir vielen Menschen mit und ohne Behinderung begegnet, von denen wir sehr viel darüber lernen konnten, was Diabetes ist, wie diese Erkrankung das Leben beeinflusst und wie man mit ihr umgehen kann.

Ihnen allen danken wir ganz herzlich für ihre große Offenheit, das Interesse und das Engagement und die intensiven Erfahrungen, die wir mit Ihnen machen durften.

Unser besonderer Dank gilt Herrn Univ.-Prof. Dr. med. K.-M. Müller (Bochum), der uns in der Vorbereitung der Schulung mit großem Engagement und fachlichem Rat unterstützte.

Münster, im Mai 2007

Verena Redmann, Mechthild Goldbach,
Björn Fließ und Thomas Hülshoff

Teil 1: Ein Ratgeber für Diabetiker mit Lernschwierigkeiten

von Verena Redmann

Wo finde ich was? Ein Überblick über Teil 1:

Im 1. Kapitel: Allgemeines zum Diabetes

Im 2. Kapitel: Diabetes: Was ist das genau?

Im 3. Kapitel: Worauf kann ich selbst achten?

Im 4. Kapitel: Behandlung bei Diabetes

Im 5. Kapitel: Richtiges Spritzen. Aber wie?

Im 6. Kapitel: Die Notfallbox

Im 7. Kapitel: Alles über die Ernährung

Im 8. Kapitel: Folgekrankheiten bei Diabetes

Im 9. Kapitel: Diabetes und Sport

Im 10. Kapitel: Wie kann ich auf den Diabetes aufmerksam machen?

Am Schluss von Teil 1 den Lösungsteil zu den Wissensfragen

Eine kleine Einführung für alle Leser

In diesem Buch gibt es verschiedene Teile, wie Sie bestimmt schon gesehen haben. Der **erste Teil** könnte für Sie interessant sein. Er ist für Diabetiker mit Lernschwierigkeiten gedacht.

Hier werden Ihnen viele Dinge über den Diabetes erzählt.

Nach jedem Kapitel gibt es einen Wissensteil, in dem Sie Ihr schon erlerntes Wissen abfragen können.

Am Ende von **Teil 1** finden Sie die Lösungen zu dem jeweiligen Wissensteil. **Teil 2** ist für alle Interessierten. Aber er ist vor allem für Begleiter gedacht.

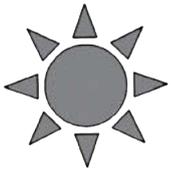
Angaben zur Quelle

Im **Teil 1** gibt es keine direkten Angaben von Quellennachweisen, da diese beim Lesen stören könnten.

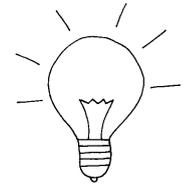
Sie finden einen Quellennachweis im Anhang auf Seite: 217

Zeichenerklärung

Diese Zeichen werden Sie beim Lesen öfters sehen. Hier sehen Sie, was diese Zeichen bedeuten:



Hier haben Sie Platz, um etwas aufzuschreiben oder zu malen. Vielleicht basteln Sie auch etwas?



Hier können Sie Ihr bereits erlerntes Wissen überprüfen.



Dieser Buchstabe steht für das Wort Übung. Hier können Sie selbst etwas ausprobieren.

Dieses Buch gehört

Name:

Adresse:

Telefon:

In einem Notfall sollten Sie folgende Person/en benachrichtigen

Name:

Adresse:

Telefon:

Name und Adresse meines Hausarztes

Name:

Adresse:

Telefon:

Hier haben Sie Platz, um wichtige Dinge aufzuschreiben

Mein Insulin heißt / Meine Tabletten heißen:

.....

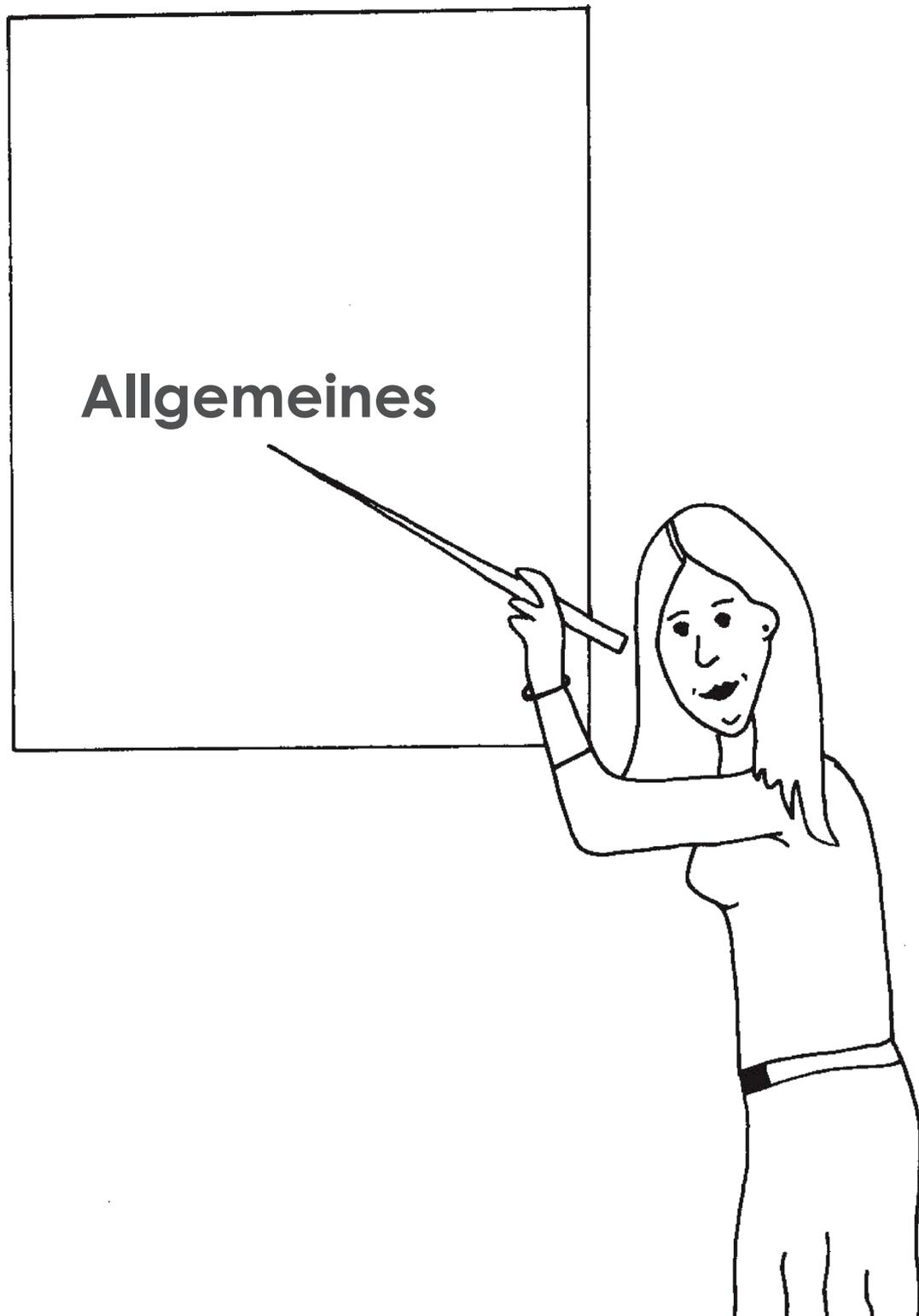
Mein Blutzuckermessgerät heißt:

.....

Meine Teststreifen heißen:

.....

Kapitel 1: Allgemeines zum Diabetes



Wir sprechen im Allgemeinen von der Erkrankung „Diabetes“ oder der „Zuckerkrankheit“.

Bei Ärzten gibt es einen anderen Ausdruck. Hier heißt der Diabetes „Diabetes mellitus“. Diesen Namen müssen Sie sich aber nicht merken, wenn er Ihnen zu schwierig ist. Es ist nur gut, wenn Sie ihn schon einmal gehört haben. Wenn Sie Diabetes oder Zuckerkrankheit sagen, ist das in Ordnung, denn fast alle Menschen wissen, wovon Sie reden.

Was bedeutet Diabetes? Wie haben die Menschen früher mit Diabetes gelebt?

Das Wort Diabetes steht für einen „honigsüßen Ausfluss“. Früher, im 17. Jahrhundert, hat ein Mann namens Willis den honigsüßen Geschmack des Urins („Pipi“) bemerkt. Er probierte den Urin von Patienten und konnte so merken, ob ein Mensch Diabetes hat oder nicht. Heute wird das natürlich nicht mehr so gemacht. Es gibt andere Untersuchungen, an denen kann ein Arzt merken, ob ein Mensch Diabetes hat oder nicht.

Früher konnte man Menschen mit Diabetes nicht helfen. Es gab noch kein Insulin. Diese Menschen sind an der Krankheit gestorben.

Damit Diabetiker aber leben können wie andere Menschen auch, wurden immer mehr Untersuchungen und Forschungen unternommen.

Im Jahre 1922 war es dann soweit. Der erste Mensch wurde mit Insulin behandelt. Das war großartig. Nun gab es eine Möglichkeit, Diabetes zu behandeln. 1976 gelang es dann, ein Insulin für Menschen herzustellen. Dieses Insulin für Menschen wurde aus dem Insulin von Schweinen gemacht. Das war eine großartige und tolle Sache. Im Jahre 1979 wurde dann künstliches Insulin hergestellt. Das heißt mit Hilfe von Maschinen. Wenn Sie sich Insulin spritzen müssen, ist das genau so ein Insulin.

Es ist heute kein Problem, genügend Insulin für den Menschen mit Diabetes zu bekommen. Die Diabetiker können sich nun Insulin spritzen. Dadurch bekommt der Körper das Insulin, was er braucht. Bis heute ist es aber leider nicht möglich, Diabetes zu heilen.

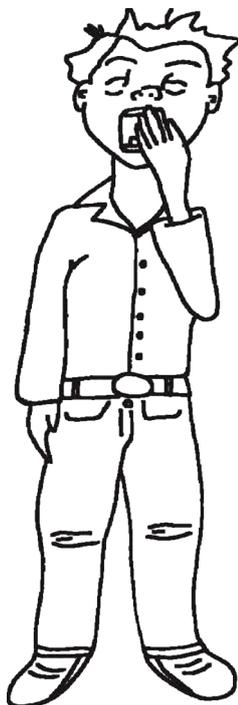
Woran haben Sie gemerkt, dass Sie Diabetes haben?

Oft wird davon geredet, dass Diabetiker selbst gemerkt haben, dass etwas mit Ihrem Körper nicht stimmt.

Wie war es bei Ihnen?

Woran haben Sie gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Waren Sie oft müde?



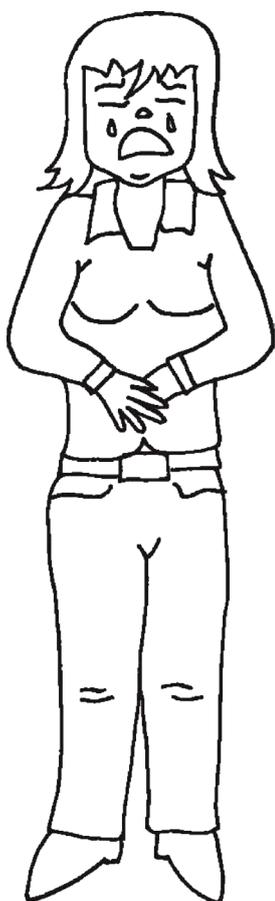
Hatten Sie ständig Durst?



Mussten Sie oft auf die Toilette?



War Ihnen übel?



Waren Sie oft nervös?

