

DAS GesundheitsMagazin


20
 JAHRE
 DMP

Diabetes

WIEDER BESSER GESTIMMT



Wer wegen seines Diabetes unmotiviert, unsicher und missgestimmt ist, kann mit ein paar Tricks positiv gegensteuern. Selbstmanagement ist auch ein Baustein der strukturierten Behandlungsprogramme: AOK-Curaplan feiert 20-jähriges Jubiläum – mehr dazu auf Seite 4.

Ihre AOK Bayern

BEWEGENDER PODCAST




„Doc2Go“ von diabetesDE zu hören, macht Spaß und bringt Sie in Schwung: indem Sie 30 Minuten lang spazieren gehen und dabei Promi-Patienten zuhören, die Ihnen viel

Wissenswertes über die Diabeteserkrankung erzählen.

 diabetesde.org/doc2go

DER BLUTZUCKER DANKT

Eine gute Nachricht für Menschen mit einer Typ-2-Diabetes-Vorstufe: Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann ausreichen, um den Blutzucker wieder zu normalisieren. Der Online-Coach Diabetes der AOK unterstützt Sie dabei.

 [aok.de/
online-coach-diabetes](https://aok.de/online-coach-diabetes)
(siehe Seite 3)



STIMMUNGSTIEFS ÜBERWINDEN –

MOTIVATION STÄRKEN



Eine chronische Erkrankung wie Diabetes kann aufs Gemüt schlagen. Es gibt jedoch vieles, was Sie tun können, um über Stimmungstiefs hinwegzukommen. Das wirkt sich auch positiv auf den Krankheitsverlauf aus.

Wer Diabetes hat, hat gute Phasen. Es kommt aber fast unweigerlich auch zu Tiefpunkten, in denen die Erkrankung als große seelische Last empfunden wird. Etwa ein Viertel der Menschen mit Diabetes berichten von solchen depressiven Phasen.

POSITIVES DENKEN IST HILFREICH

Es ist die Angst vor Notfallsituationen oder Folgeerkrankungen des Diabetes, die auf die Stimmung drücken können. Aber viele Menschen mit Diabetes leiden auch an dem Gefühl, kein normales Leben mehr führen zu können. Regelmäßig die Medikamente einzunehmen und den Lebensstil in puncto Ernährung und Bewegung zu ändern, verlangen ihnen viel ab. Nicht immer gelingt es, das Gewicht zu reduzieren. Dann frustriert es doppelt, auf das zweite Stück Kuchen zu verzichten, während andere am Kaffeetisch zugreifen. Hinzu kommt, dass manche Menschen aus dem Umfeld vielleicht kein Verständnis für die Erkrankung aufbringen. Viele Menschen mit Diabetes trauen sich daher gar nicht so recht, über ihre Krankheit zu sprechen. In der Folge fühlen sie sich ausgegrenzt, erschöpft und deprimiert.

Unsere seelische Verfassung hat aber einen großen Einfluss auf den Verlauf des Diabetes. Wenn Sie sich traurig und schlapp fühlen, fällt es Ihnen viel schwerer, die tägliche Selbstdisziplin aufzubringen: Blutzucker

messen, Medikamente einnehmen, sich ausreichend bewegen und gesund essen. Schieben Sie seelische Probleme daher nicht von sich weg, sondern gehen Sie sie an.

ZURÜCK ZU MEHR LEBENSFREUDE

In einem Stimmungstief fühlen wir uns unserer Gefühlslage manchmal hilflos ausgeliefert. Die positive Botschaft: Es ist durchaus möglich, die eigene psychische Stimmung zu verbessern.

HIER EIN PAAR PRAKTISCHE TIPPS

- **Schreiben Sie einen Brief an sich selbst:** Schreiben Sie auf, was Sie schon alles geschafft haben. Welche schönen und guten Momente gab es?
- So können Sie negative Denkspiralen durchbrechen, in die Sie etwa geraten, wenn Sie Rückschläge in der Therapie erleiden. **Wenden Sie sich neuen Erlebnissen zu:** Ein neues Hobby, ein Ehrenamt oder vielleicht einfach mal die Skatgruppe wechseln? Wer auf Entdeckungsreise geht, bricht aus Verhaltensmustern und belastenden Beziehungsgeflechten aus. Sie machen neue Erfahrungen und vielleicht knüpfen Sie neue Bekanntschaften. Es geht dabei nicht darum, das alte Leben abzustreifen, sondern es mit Neuem zu bereichern.



Auf zu neuen Ufern

Um Ihre Stimmung zu verbessern, kann es helfen, sich neuen Dingen zuzuwenden – einer Selbsthilfegruppe beizutreten, sich ein Hobby zu suchen oder neue Kontakte einzugehen.


- **Tauschen Sie sich mit Betroffenen aus:** Viele können sich Menschen besser öffnen, die in einer ähnlichen Situation sind. In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Verständnis sowie die Erfahrungen und Sichtweisen anderer Menschen mit Diabetes. Dies kann bei der Krankheitsverarbeitung helfen. Vielleicht entdecken Sie dabei auch, wie gut Sie anderen helfen können.
- **Probieren Sie die WOOP-Technik:** So geht dieses Mentaltraining: Welchen Wunsch (Wish) haben Sie? Stellen Sie sich das verlockende Ergebnis (Outcome) vor, sobald dieser Wunsch erfüllt ist. Welche Hindernisse (Obstacle) liegen auf dem Weg dahin? Machen Sie sich einen guten Plan (Plan), um diese zu überwinden. Die WOOP-Methode arbeitet mit der Kraft der Vorstellung. Die starken Bilder im Kopf motivieren und bringen Sie zum Handeln. Im Online-Coach Diabetes der AOK ist diese Technik genau beschrieben (siehe rechts).
- **Setzen Sie sich kleine Ziele:** Etwa: Heute laufe ich 5000 Schritte. Abends können Sie anhand eines Schrittzählers auf Ihrem Smartphone oder einer App alles auswerten. Überlegen Sie sich für jeden Tag: Welches Ziel möchte ich erreichen und was ist dafür nötig?

DIGITALE UNTERSTÜTZUNG

MOODGYM

Dieses Online-Programm hilft spielerisch, negative Gedanken und Gefühle zu überwinden, ersetzt aber keine ärztliche Behandlung bei einer Depression.


Probieren Sie es aus:

 moodgym.de

ONLINE-COACH DIABETES DER AOK

Dieser Online-Coach hilft Ihnen, einen positiven Umgang mit der Erkrankung zu finden. Sie erfahren hier alles über den Diabetes sowie die Behandlung und werden dabei unterstützt, die notwendigen Umstellungen Ihres Lebensstils (etwa mithilfe von WOOP) anzugehen.

Registrieren Sie sich einfach unter:

 aok.de/online-coach-diabetes
▶ Anmelden (kostenfrei für AOK-Versicherte)
▶ Login/Registrierung

20

JAHRE DMP – eine Erfolgsgeschichte



Vor zwei Jahrzehnten wurden in Deutschland Disease-Management-Programme (DMP) eingeführt. Das sind strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch Erkrankte. Der Startschuss sei bahnbrechend gewesen, sagt Dr. Gabriele Müller de Cornejo, die als Projektleiterin die Programme bei der AOK mitentwickelt hat. „Denn damals sind chronisch kranke Menschen nur anlassbezogen zum Arzt oder der Ärztin gegangen – erst wenn gesundheitliche Probleme auftraten. Heute werden die Versicherten regelmäßig und langfristig begleitet“, erläutert die seit 15 Jahren in Rheinland-Pfalz niedergelassene Fachärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin.

VORTEILE DURCH AOK-CURAPLAN

Zu den Errungenschaften des Programms – bei der AOK heißt es AOK-Curaplan – zählt, dass die Behandlungen und Medikamente in Studien auf ihre Wirksamkeit geprüft wurden. Das gewährleistet, dass sie für die Gesundheit und den Krankheitsverlauf der Betroffenen einen Nutzen haben können. „Durch die regelmäßigen Untersuchungen werden Folgeerkrankungen früher erkannt, gut behandelt und so Schlimmeres vermieden“,



„Durch die regelmäßigen Untersuchungen werden Folgeerkrankungen früher erkannt, gut behandelt und so Schlimmeres vermieden.“

Dr. Müller de Cornejo

erklärt Müller de Cornejo. Die Einführung flächendeckender Schulungen und umfangreicher Informationen zur Erkrankung hätten ebenfalls große Wirkung gezeigt. „So wissen Menschen mit Diabetes heute viel über ihre Erkrankung,

verstehen sie besser und können dadurch ihren Part für ein gesünderes Leben übernehmen“, sagt Müller de Cornejo. Dies führe dazu, dass viele gut mit ihrer Erkrankung leben können. Das sieht auch Andreas H.* so. Bei dem 55-Jährigen aus Hamburg wurde vor vier Jahren Typ-2-Diabetes festgestellt. Nach anfänglichem Schock nahm er kurze Zeit später an einer Schulung und einer Ernährungsberatung teil.

„Mit kleinen Ausnahmen habe ich meine Ernährung umgestellt und mir angewöhnt, spazieren zu gehen.“ Sein Hausarzt und sein Diabetologe unterstützen ihn, die Blutzuckerwerte gut in den Griff zu bekommen. H. ist froh, an AOK-Curaplan teilzunehmen. „Ich fühle mich aufgeklärt, dadurch sicherer und mache mir weniger Sorgen um meine Erkrankung.“

*Name der Redaktion bekannt.

DIE GESCHICHTE DES DMP

2002 wurde das strukturierte Behandlungsprogramm, kurz DMP, für Diabetes Typ 2 und Brustkrebs eingeführt. **2003** folgte das DMP Koronare Herzkrankheit, **2004** Diabetes Typ 1 und **2005** Asthma sowie COPD.

Mehr unter:  aok.de/curaplan



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Diabetes | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

