



AOK-Curaplan

Diabetes mellitus

Typ 2

Das Programm für Ihre Gesundheit

AOK-
Curaplan

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

AOK-Curaplan – den Glukosewert im Griff

Kennen Sie AOK-Curaplan? Das ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm, das AOK-Versicherte nutzen können, wenn sie einen Typ-2-Diabetes haben. Diabetes sollte ernst genommen werden, denn unbehandelt kann diese chronische Erkrankung fortschreiten. Es kann zu weiteren Folgeerkrankungen wie Augen- oder Fußerkrankungen kommen. Auch ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall kann auftreten. Damit Ihr Glukosewert und Ihr Blutdruck optimal behandelt und richtig eingestellt sind, lohnt es sich, an AOK-Curaplan teilzunehmen.

Alles stets im Blick

AOK-Curaplan ist ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP). Disease bedeutet auf Englisch „Krankheit“. Wenn Sie an AOK-Curaplan teilnehmen, erhalten Sie eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte, geplante Behandlung. Neben den notwendigen Medikamenten umfasst sie auch nicht-medikamentöse Unterstützung in Form von Untersuchungen, Beratungen und bei Bedarf auch Schulungen. All dies dient dazu, Ihre Erkrankung kontinuierlich im Blick zu behalten und bei möglichen Verschlechterungen rechtzeitig handeln zu können.

Optimal versorgt

Koordiniert werden diese Angebote in der Regel von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie führen

als Lotsen durch das Programm. Ist es aufgrund Ihres Krankheitsbildes notwendig, werden Sie zu Fachärzten überwiesen, die Sie mit- oder weiterbehandeln.

Sollte sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtern, wird in Absprache mit Ihnen veranlasst, dass Sie in ein Krankenhaus überwiesen werden, wo man gut für Sie sorgt. Außerdem überprüft Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt, ob Sie gegebenenfalls von einer Schulung profitieren können.

Mitmachen lohnt sich

AOK-Curaplan ist individuell auf Sie und Ihre Erkrankung zugeschnitten. Wenn Sie aktiv an dem Programm teilnehmen und Ihren Lebensstil entsprechend anpassen, können Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern – und haben auch mehr Lebensqualität. Über das AOK-Programm erhalten Sie viele hilfreiche Informationen, aber auch Gesundheitskurse.

Medizin nach neuesten Erkenntnissen

Als Teilnehmerin oder Teilnehmer an AOK-Curaplan erhalten Sie die bestmögliche Therapie im Rahmen der evidenzbasierten Medizin. Das heißt: Die Medikamente wurden umfassend wissenschaftlich geprüft, die Therapien stützen sich auf kontrollierte Studien und Sie profitieren vom medizinischen Fortschritt, denn die DMP-Richtlinien werden laufend überarbeitet.



Warum die Behandlung wichtig ist

Menschen mit Diabetes müssen aufmerksam mit ihrer Erkrankung umgehen. Daher gilt es, auf akute Beschwerden wie Hypoglykämien (Unterzuckerungen) richtig zu reagieren. Außerdem haben Sie, wenn Ihre Erkrankung nicht optimal und dauerhaft behandelt wird, ein hohes Risiko, etwa einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden oder andere Folgeerkrankungen zu entwickeln.

Damit es gar nicht dazu kommt und Sie möglichst beschwerdefrei bleiben, ist es wichtig, dass Sie engmaschig betreut werden, Ihre Medikamente

regelmäßig einnehmen und gesundheitsbewusst leben. So können Beschwerden wie Stoffwechselentgleisungen, erhöhter Blutdruck oder Folgeerkrankungen an Augen, Füßen und Nieren vermieden oder gelindert werden –

AOK-Curaplan hilft Ihnen dabei!

Was Sie selbst tun können

- Achten Sie auf Warnsignale, etwa gesteigerter Durst, Harndrang, Müdigkeit oder verschlechtertes Sehen, und verharmlosen Sie diese nicht.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.
- Beachten Sie die Ratschläge Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes und nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein. Ihre chronische Erkrankung benötigt dauerhaft Medikamente – auch wenn Sie gerade beschwerdefrei sind.
- Leben Sie gesund: Bewegen Sie sich, essen Sie mediterran (mit viel Gemüse, Fisch und Olivenöl), behalten Sie Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck im Blick und versuchen Sie, nicht mehr zu rauchen.

Bluthochdruck

Den Bluthochdruck zu senken, ist eine besonders wichtige Aufgabe bei der Behandlung von Diabetes – vor allem, um das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts zu verringern.

Sie wollen teilnehmen?

Sind Sie an AOK-Curaplan interessiert, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt. So erfahren Sie, was das Programm beinhaltet und wie Sie daran teilnehmen können.

Unterschreiben Sie die Teilnahmeerklärung in der Praxis, diese leitet alles an Ihre AOK weiter. Dann können Sie alle Vorteile des Programms nutzen (siehe auch Seite 2 „Alles stets im Blick“). Ihre Ärztin oder Ihr Arzt führt Sie durch das Programm, lotst Sie durch die Behandlung und verfasst die dazugehörige Dokumentation, die Sie auch ausgehändigt bekommen.

Ihre Zusammenarbeit mit der Ärztin oder dem Arzt

- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt plant mit Ihnen die Behandlung und bespricht, welche Behandlungsziele angestrebt werden.
- Sie vereinbaren miteinander regelmäßige Untersuchungstermine.
- Um Ihre Erkrankung konsequent behandeln zu können, werden Sie – wenn dies nötig ist – an andere medizinische Spezialisten überwiesen.
- Bei Bedarf erhalten Sie die Möglichkeit, eine Schulung zu besuchen.



Wie Ihre AOK Sie unterstützt

- Wir informieren und beraten Sie rund um Ihre Erkrankung.
- Die AOK bietet Ihnen, wenn die Ärztin oder der Arzt dies empfiehlt, Schulungen an und erinnert Sie auf Wunsch auch an wichtige Behandlungstermine.
- Darüber hinaus erhalten Sie von uns Informationsmaterial, das hilft, Ihre Erkrankung besser zu verstehen und gut zu managen.
- Unsere Gesundheitskurse und Beratungsangebote unterstützen und motivieren: So können Sie Ihren Alltag positiv gestalten.

Rund um AOK-Curaplan



Auf in die Praxis!

Sie werden regelmäßig untersucht, um zu wissen, wie es um Sie steht – je nach Bedarf jedes oder jedes zweite Quartal.

Achtung: Wer zwei aufeinander folgende Untersuchungstermine nicht wahrnimmt, muss aus dem Programm ausscheiden.



Zum Spezialisten

Bei Bedarf überweist die koordinierende Ärztin oder der koordinierende Arzt (meist Hausärztin oder -arzt) an Fachärztinnen oder -ärzte beziehungsweise an andere Spezialisten und steuert damit Ihre Behandlung.



Gemeinsam zum Erfolg

Die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ist das A und O. Besprechen Sie Ihre Behandlungsziele und überlegen Sie gemeinsam, wie sich diese realistisch erreichen lassen.



Wissen macht gesund

Wird Ihnen von der Ärztin oder dem Arzt eine Schulung empfohlen, nutzen Sie das Angebot. Es hilft, Ihre Erkrankung und die Behandlung besser zu verstehen sowie Ihren Alltag besser zu gestalten.



Immer im Bilde

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt schreibt bei jedem Praxisbesuch auf, wie es Ihnen geht und wie Ihre Werte sind. Sie erhalten einen Ausdruck dieser Dokumentation.



AOK-Infos für Sie

Gibt es Notfälle oder verschlechtert sich Ihre Erkrankung, senden wir Ihnen gegebenenfalls Informationen zu. Bei Bedarf erinnern wir Sie auch an Untersuchungs- und Schulungstermine.

Was gemacht wird

AOK-Curaplan umfasst eine Reihe von Untersuchungen sowie Beratungen durch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Wir haben die Wichtigsten für Sie zusammengestellt:

Vierteljährlich, mindestens halbjährlich:

- Messung des Blutdrucks
- Bestimmung des HbA1c, also des Blutzuckerlangzeitwerts
- Untersuchung der Injektionsstellen, wenn Sie Insulin benötigen

Mindestens jährlich:

- Untersuchung der Füße auf sichtbare Veränderungen, auf gestörte Nervenfunktion und auf Durchblutungsstörungen sowie Kontrolle des Schuhwerks (bei erhöhtem Risiko mindestens viertel- beziehungsweise halbjährlich, bei Bedarf auch häufiger)
- Ermittlung der geschätzten Glomerulären Filtrationsrate (eGFR) und Bestimmung der Urin-Albumin-Ausscheidung (in Abhängigkeit von den persönlichen Risikofaktoren; beide Werte dienen der Früherkennung von Funktionsstörungen der Nieren)
- Erfassung aller Medikamente (inklusive Selbstmedikation) in einem Medikationsplan, wenn Sie dauerhaft fünf oder mehr Medikamente einnehmen, gegebenenfalls Anpassung der Therapie bei Neben- oder Wechselwirkungen

Ein- oder zweijährlich:

- Untersuchung des Augenhintergrunds (bei erhöhtem Risiko auch häufiger)



Bei Bedarf:

- Beratung zu Themen wie Sport und körperlicher Bewegung, Ernährung und Verzicht aufs Rauchen
- Prüfung, ob eine psychische Begleiterkrankung vorliegt (etwa Depression) und ob eine Behandlung bei einem Spezialisten erforderlich ist (keine Vorgabe, möglichst bei jedem Curaplan-Termin).

Das sind die AOK-Curaplan-Vorteile

- **Mehr Sicherheit** durch regelmäßige Untersuchungen und Gespräche mit dem von Ihnen gewählten Arzt. Er koordiniert die Kontrolluntersuchungen durch weitere Fachärzte.
- **Bestmögliche, strukturierte Behandlung** nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – in zahlreichen Studien bestätigt. Alle Beteiligten erfüllen hohe Qualitätsstandards.
- **Unterstützung und mehr Wissen** durch Informationsmedien mit Tipps zur Erkrankung und einer gesunden Lebensführung sowie auf Wunsch Kostenübernahme für eine Schulung.

AOK-Curaplan – gute Betreuung von Anfang an!

Mehr Informationen

Weitere Informationen zu AOK-Curaplan erhalten Sie bei Ihrem behandelnden Arzt und bei Ihrer AOK.

Rufen Sie uns kostenlos an unter **0800 0336704*** oder besuchen Sie uns im Internet unter **aok.de/bayern/curaplan**

* Mo.-Mi. 8.00-16.30 Uhr, Do. 8.00-17.30 Uhr, Fr. 8.00-15.00 Uhr

Herausgeber:

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband eGbr – Arbeitsgemeinschaft von Körperschaften öffentlichen Rechts;
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin; 24.0473; Creative Director: Nicola Gerndt;
Grafik: Ulrich Scholz;
Fotos: AOK, iStock.com/Pixels Effect;
Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf.
Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.
Stand: Dezember 2024



Produkt-ID 002122

**AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.**