

# AOK-Curaplan

## Diabetes mellitus

## Typ 2

Das Programm für Ihre Gesundheit

---

AOK-  
Curaplan

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.

# AOK-Curaplan – den Blutzucker 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 Blutzucker 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 Stoffwechsell-entgleisungen, 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.

# Das sind die AOK-Curaplan-Vorteile

- **Ein individuell auf Sie zugeschnittenes Programm** ohne Mehrkosten
- **Bestmögliche Behandlung** nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- **Engmaschige Betreuung** – Untersuchungen, Behandlungen und Beratung
- **Umfassende Zusammenarbeit** von allen Ärztinnen und Ärzten sowie anderen an der Behandlung beteiligten Expertinnen und Experten
- **Unterstützung** durch Informationen, Schulungen, Kurse und Tipps für einen gesunden Lebensstil – damit es Ihnen gut geht.

## Ihre Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes mellitus Typ 2: Eine gute Entscheidung.

Weitere Informationen zu den AOK-Curaplan-Programmen erhalten Sie

- bei Ihrer AOK vor Ort
- bei unserer DMP-Hotline unter: 06351-403400\*
- oder im Internet unter [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan)

\*Mo. bis Do. 08:00 - 16:00 Uhr, Fr. 08:00 - 15:00 Uhr

Herausgeber:

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Die Gesundheitskasse.**

Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband, Berlin;  
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Berlin; 23-0377; Creative Director: Sybilla Weidinger;  
Grafik: Ulrich Scholz; Fotos: AOK, iStock.com/Pixels  
Effect;

Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf.

Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.

Stand: April 2023



050423

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.**