

Habe ich Diabetes, ohne es zu wissen?

PRÄVENTIONS- UND INFORMATIONSKAMPAGNE

Ein Typ-2-Diabetes wird nur selten vor dem Auftreten der ersten Komplikationen diagnostiziert. Diesen Monat findet im Kanton eine Diabetes-Präventionskampagne statt.

Estelle Baur

Zahlreiche Erwachsene im Wallis sind Diabetiker – und wissen es gar nicht. «Häufig handelt es sich bei der Diabetes-Diagnose um einen Zufallsbefund, das heisst, der Patient oder die Patientin hat aus einem ganz anderen Grund eine Arztpraxis aufgesucht oder war im Spital. Bei den durchgeführten Analysen und Untersuchungen zeigte sich dann, dass ein Diabetes vorliegt», erklärt Alexandra Quarroz, Koordinatorin der Diabetesgesellschaft des Mittel- und Unterwallis. Diabetes ist aber eine gar nicht mal so seltene Krankheit, wie Dr. Caroline Christen Bühler, Fachärztin FMH für Allgemeine Innere Medizin bei der Stadtpraxis Brig, festhält: «Schätzungsweise 4,8% der Walliser Bevölkerung leiden an diesem Diabetes mellitus – das sind rund 16 500 Personen.»

Um welche Art von Diabetes geht es?

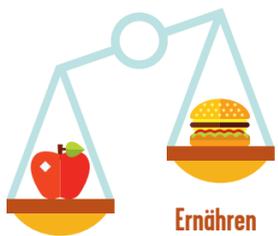
«Diabetes mellitus Typ 2 – gemeinhin als «Zuckerkrankheit» bekannt – ist eine chronische Stoffwechselerkrankung», erklärt Dr. Caroline Christen Bühler. «Das Hormon Insulin hat die Aufgabe, den Zucker im Blut in die Zellen des Organismus zu schleusen. Bei einem Typ-2-Diabetes sprechen die Körperzellen schlecht auf das Insulin an, was zu einer Erhöhung des Zuckerspiegels im Blut führt. Die Bauchspeicheldrüse, in der das Insulin produziert wird, versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt aber immer weniger Zucker in die Körperzellen.»

Diese sogenannte Insulinresistenz kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden: erbliche Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel... «Ausserdem ist erwiesen, dass Rauchen die Empfindlichkeit der Körperzellen für das Hormon Insulin schwächt, was eine Insulinresistenz fördern kann», erklärt die Fachärztin. «Auch wenn jemandem die Diagnose Typ-2-Diabetes gestellt wird, kann er oder sie durchaus weiterhin Alkohol trinken oder Süßes essen – die entscheidende Frage ist bloss in welcher Menge.»

Ältere Menschen sind anfälliger für einen Typ-2-Diabetes, «doch auch immer mehr Jüngere weisen ein erhöhtes Diabetesrisiko auf. Schuld daran ist ihre Lebensführung mit dem regelmässigen Verzehr von Snacks und Fertiggerichten. Gleichzeitig bewegen sie sich zu wenig, was zu Übergewicht führt.»

Zu hohe Blutzuckerwerte verursachen lange Zeit keinerlei Symptome. Darum kann ein Diabetes auch so lange Zeit unbemerkt bleiben. Wenn dann die ersten

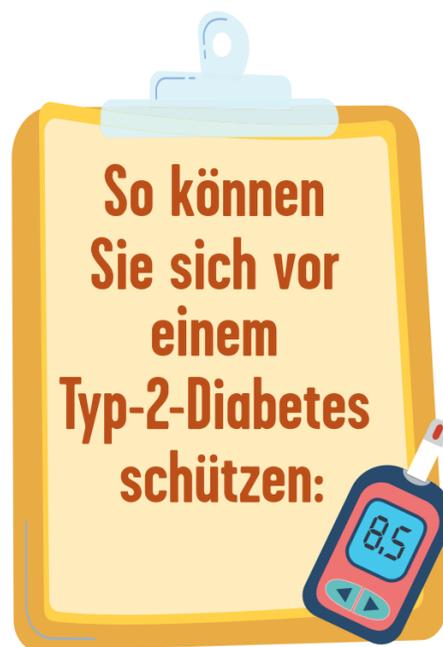
EMPFOHLEN



Ernähren Sie sich ausgewogen.



Bewegen Sie sich regelmässig, um Übergewicht zu verhindern.



So können Sie sich vor einem Typ-2-Diabetes schützen:

Vermeiden Sie häufige Knabberereien, das stimuliert nämlich die konstante Insulinausschüttung im Körper. Essen Sie besser drei vollwertige Mahlzeiten pro Tag.

ZU VERMEIDEN



Verzichten Sie möglichst auf Süssgetränke, Fruchtsäfte und Smoothies sowie auf zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten.



Symptome auftreten – starker Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit und Infektionen im Genitalbereich – ist die Krankheit häufig schon weit fortgeschritten. Deshalb wird geraten, regelmässig seine Blutzuckerwerte messen zu lassen.

Früherkennungs-Kampagne

Im September führt Aktion Diabetes im Kanton eine Kampagne durch, bei der es um Prävention, Früherkennung und Information über Diabetes geht. Während des ganzen Monats wird ein interprofessioneller Stand durch den ganzen Kanton ziehen, um die Öffentlichkeit zu informieren und Früherkennung durchzuführen. Im Oberwallis wird der Stand am 29. September auf dem Sebastiansplatz in Brig und am 30. September an der Bahnhofstrasse in Visp Halt machen. Interessierte und potenziell Diabetes-Betroffene können an diesem Stand einen Fragebogen ausfüllen. «Je nach Ergebnis wird ihnen eine Kapillarblutentnahme, das ist eine Blutentnahme beispielsweise an der Fingerbeere, angeboten werden. Auf diese Weise kann ihr Blutzucker gemessen werden», erklärt Alexandra Quarroz. «Mit dieser Kampagne wollen wir erreichen, möglichst viele Personen mit einem Diabetes-Risiko sowie Diabetes-Betroffene zu treffen, um ihre Fragen zu beantworten und sie je nach Bedarf an die richtige Stelle weiterzuleiten. Wir wissen beispielsweise, dass eines der Hauptanliegen von Betroffenen der finanzielle Aspekt ihrer Krankheit und Therapie ist und dass sie häufig Fragen zur Übernahme der Versorgungsleistungen durch die Krankenkasse haben.»

Betreuung von Betroffenen optimieren

Wird ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert, ist häufig der Hausarzt oder die Haus-

ärztin die erste Ansprechperson. Der Patient oder die Patientin wird aber bald einmal von verschiedenen Pflegenden betreut werden, wie Alexandra Quarroz erklärt: «Der Arzt oder die Ärztin erteilt die grundlegenden Informationen, leitet die nötige Behandlung ein und zieht dann häufig jemanden aus dem Bereich Diabetesfachberatung und Ernährungsberatung hinzu, um die Versorgung der betroffenen Person zu ergänzen.» Die Diabetesversorgung basiert nämlich auf drei Säulen: Behandlung, Ernährung und Lebensführung (Bewegung). «Wenn beim Patienten oder bei der Patientin Komplikationen auftreten, wird eine spezifischere Versorgung nötig und der Allgemeinarzt oder die Allgemeinärztin kann medizinische Fusspflege/Podologie oder die Anpassung orthopädischer Hilfsmittel verschreiben oder die betroffene Person für spezifische Leistungen an einen Spezialisten oder eine Spezialistin aus den Bereichen Diabetologie, Ophthalmologie, Kardiologie, Angiologie, Nephrologie usw. oder an die Diabetes-Fuss-Sprechstunde weiterleiten.» Damit Diabetes-Betroffene langfristig korrekt versorgt werden, braucht es also verschiedene Fachpersonen, die sich absprechen, damit die betroffene Person bei der Behandlung ihrer chronischen Krankheit die grösstmögliche Autonomie hat. Darum ist die Kampagne im September auch darauf ausgerichtet, die verschiedenen Fachleute aus der Diabetesversorgung miteinander zu vernetzen.

Weitere Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.diabetesoberwallis.ch

DIABETES OBERWALLIS

Eine wertvolle Ressource für die Patienten und Patientinnen

Die Diabetes-Gesellschaft Oberwallis leistet seit Jahren Öffentlichkeitsarbeit und arbeitet eng mit den Diabetesfachberaterinnen der Stadtpraxis in Brig zusammen. Die Gesellschaft ist im Oberwallis die Anlaufstelle für Informationen rund um Diabetes. Ausserdem fungiert sie als Ausgabestelle für Materialien und vermittelt Kontakte, die Betroffenen weiterhelfen. Während des ganzen Jahres werden Anlässe und Ausflüge organisiert. So erhalten Mitglieder die Möglichkeit, untereinander Erfahrungen auszutauschen und mit Fachpersonen zu sprechen.

Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Können sich Kinder ohne Einverständnis ihrer Eltern impfen lassen?

Im Rahmen von Medienberichten über die Covid-19-Impfung für Jugendliche ab 12 Jahren mögen sich viele fragen, ob sich ein Kind ohne das Einverständnis seiner Eltern impfen lassen kann. Für jede medizinische Behandlung oder Therapie muss der Patient* vorgängig seine Zustimmung geben, sofern er informiert und urteilsfähig ist. In der Schweizer Gesetzgebung ist keine absolute Altersgrenze festgelegt, ab der ein Kind als urteilsfähig gilt. Aus diesem Grund ist die Urteilsfähigkeit im Einzelfall zu überprüfen. Ein Kind kann je nachdem also selbst und nach seinem eigenen Ermessen handeln und trotz seines jungen Alters Entscheidungen in Bezug auf eine medizinische Behandlung oder Therapie fällen. Je älter das Kind wird, desto eher kann man davon ausgehen, dass es imstande ist, eigene Entscheidungen zu fällen. Der beste Ratschlag in solchen Situationen ist natürlich, mit dem Kind über seine Entscheidung zu sprechen.

Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen: info@ombudsman-vs.ch oder 027 321 27 17

*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

Partner