

## Wie erfolgt eine Anmeldung?

Interessieren Sie sich für eine Schulung, so sprechen Sie Ihren Hausarzt an. Er wird Ihnen die für Sie optimale Schulung empfehlen und die notwendigen Schritte für eine Anmeldung einleiten.

## Ansprechpartner im FEK sind:

Diabetiker-Schulung  
im Friedrich-Ebert-Krankenhaus  
Frau Birgit Cohrs und  
Frau Dörte Stoltenberg  
Diabetesberaterinnen DDG

Tel.: 04321 405-2570

Fax: 04321 405-2579

E-Mail: [diabetikerschule@fek.de](mailto:diabetikerschule@fek.de)

## Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Diabetiker- schule



Diabetes-  
Was kann ich tun?



Akademisches Lehrkrankenhaus für die  
Medizinischen Fakultäten der Christian-  
Albrechts-Universität zu Kiel und der Uni-  
versität Hamburg

Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH  
Friesenstraße 11, 24534 Neumünster

Homepage [www.fek.de](http://www.fek.de)

„Seit der Schulung bin ich besser informiert und weiß, worauf ich achten muss.“

Regina Wedel hat  
seit 2003 Typ 2-Diabetes



## Warum überhaupt eine Schulung?

Diabetes ist mittlerweile eine gut behandelbare chronische Erkrankung. Hierbei ist es sehr wichtig, dass Sie einen Teil der Behandlung übernehmen. Nur gemeinsam mit Ihrem Arzt wird die Therapie erfolgreich sein.

Im Rahmen einer Schulung erwerben Sie Kenntnisse, um Ihren Teil der Diabetesbehandlung sicher und selbstständig durchzuführen (z. B. wie ernähre ich mich? Wann messe ich meinen Blutzucker?).

Ziel ist es, dass Sie diese Krankheit so in Ihr Leben integrieren, dass Sie sich weiterhin ein hohes Maß an Lebensqualität sichern und gleichzeitig gute Blutzuckerwerte erreichen.

## Welche Schulungsmöglichkeiten gibt es?

Wenn ihr Diabetes mit Ernährung und/oder Tabletten behandelt wird, ist eine ambulante Schulung über 4 oder 8 Doppelstunden innerhalb von 4 oder 8 Wochen sinnvoll.

### Themen sind:

- Diabetes – Was ist das?
- Wie wirken meine Tabletten?
- Wie kontrolliere ich meinen Blut- oder Harnzucker?
- Wie ernähre ich mich richtig?
- Welche Rolle spielt Bewegung?
- Wie kann ich Folgeerkrankungen selbst vorbeugen?
- Welche Kontrolluntersuchungen sind wichtig?

Benötigen Sie Mischinsulin oder ein langwirkendes Verzögerungsinsulin, so ist ebenfalls eine ambulante Schulung angezeigt, jedoch über 5 Doppelstunden innerhalb von ca. 4 Wochen.

### Zusätzliche Themen sind:

- Wie gehe ich sicher mit Insulin um?
- Wie verhalte ich mich bei Unterzuckerung?

Eine **intensive Schulung** über 12 Tage ist wichtig, wenn Sie vor jeder Hauptmahlzeit ein kurzwirkendes Insulin spritzen.

Hier lernen Sie außerdem, die Insulindosis Ihren individuellen Bedürfnissen anzupassen. So können Sie z. B. Ihre Mahlzeiten flexibel gestalten und unterschiedliche körperliche Anforderungen im Beruf und in der Freizeit wahrnehmen ohne auf eine gute Blutzuckereinstellung verzichten zu müssen.

