

Richtig informiert über Diabetes



IHRE RECHTE ALS DIABETIKER/IN

Die gesetzliche Krankenkasse erstattet die Kosten für die Inanspruchnahme einer Pflegedienstleistung oder einer Ernährungsberatung, wenn Ihnen diese ärztlich verordnet wurde. Dasselbe gilt für Fusspflege und allfällig benötigtes Selbstkontroll- oder Injektionsmaterial (Informationen erhalten Sie bei der Diabetesgesellschaft – Kontaktdaten siehe unten).



EIN PAAR EINFACHE TIPPS

- Die Diabetesgesellschaft hält einen Leitfaden für Sie bereit (in diesem Dokument), der die wichtigsten Punkte im Umgang mit Ihrer Krankheit zusammenfasst.
- Wir empfehlen Ihnen, diesen gut sichtbar zu Hause anzubringen und regelmässig durchzugehen, denn eine gute Diabeteskontrolle sorgt für eine höhere Lebensqualität.



KOMPLIKATIONEN MIT DIABETES

Wie vermeiden?

- Diabetes ist eine chronische, manchmal symptom-freie Erkrankung, die Sie langfristig begleitet.
- Wenn sie nicht beachtet wird, kann dies schwerwiegende Folgen haben: Herz-Kreislauf-Komplikationen, Nierenprobleme bis hin zur Notwendigkeit der Dialyse, Verminderung des Sehvermögens, Gefühlsverlust in den unteren Gliedmassen, nicht heilende Wunden, Amputationsgefahr usw.
- Suchen Sie ein- bis zweimal jährlich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf. Sie oder er wird Sie an andere Fachpersonen überweisen, wenn Sie Schulung, Pflege oder besondere Massnahmen benötigen.



Aktion Diabetes stellt Ihnen die Applikation DiabApp zur Verfügung.

- Sie erleichtert den Austausch zwischen Gesundheitsfachleuten.
- Sie ermöglicht Patientinnen und Patienten die effiziente Erfassung von Befunden und Informationen.

Association VS du Diabète
027 322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

Diabetes Oberwallis
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch

Beratungszentren Centres de consultation

Brig - Bahnhofstrasse 6
Visp - Kantonsstrasse 4
Sierre - Notre Dame des Marais 1
Sion - Rue de Condémines 16
Martigny - Av. de la Gare 19
Collombey - Ch. du Verger 3



WICHTIG ZU WISSEN

An Diabetes erkrankt? Sind Sie richtig informiert?

Besser mit Diabetes leben



**Action Diabète
Aktion Diabetes**
Valais – Wallis

WICHTIG ZU WISSEN

Die 3 Säulen der Diabetesversorgung

TÄGLICHE ROUTINE



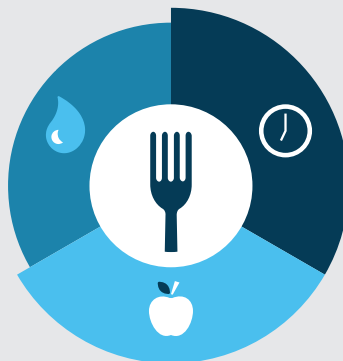
BEHANDLUNG

Ziel

Ich kenne meinen Diabetes und kann meinen Blutzucker optimal regulieren.

Täglich

- Ich nehme meine Medikamente und/oder spritze mir Insulin.
- Ich kontrolliere meinen Blutzucker.
- Ich weiss, wie ich Unter- und Überzuckerung korrigieren kann.



ERNÄHRUNG

Ziel

Ich achte auf regelmässige Mahlzeiten, die meinem Bedarf entsprechen.

Täglich

- Ich stelle mir abwechslungsreiches und ausgewogenes Essen zusammen.
- Ich vermeide Naschereien zwischendurch.
- Ich verzichte auf gesüsste Getränke, trinke lieber Wasser und nur wenig Alkohol.



KÖRPERPFLEGE UND BEWEGUNG

Ziel

Ich nehme gesunde Gewohnheiten an und beuge Komplikationen vor.

Täglich

- Ich kontrolliere beim Waschen den Zustand meiner Füsse.
- Ich betätige mich sportlich im Rahmen meiner Möglichkeiten (was das Wohlbefinden fördert und den Blutzucker reguliert).