

WICHTIG ZU WISSEN

An Diabetes erkrankt?  
Sind Sie richtig informiert?

Besser mit Diabetes leben



diabètevalais  
diabetesoberwallis

## WICHTIG ZU WISSEN

# Die 3 Säulen der Diabetesversorgung

### TÄGLICHE ROUTINE



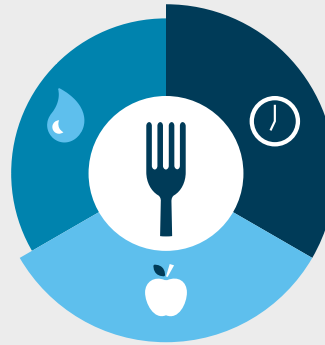
#### BEHANDLUNG

##### 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).

# 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 Diabetes Oberwallis – Kontaktdaten siehe unten).



## EIN PAAR EINFACHE TIPPS

- Diabetes Oberwallis hält einen Leitfaden für Sie bereit (auf der Rückseite dieses Dokuments), 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.



### Diabetes Oberwallis 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.

## Diabetes Oberwallis

Kantonsstrasse 4, 3930 Visp  
027 946 24 52  
info@diabetesoberwallis.ch  
www.diabetesoberwallis.ch

## Diabète Valais

Rue de Condémines 16, 1950 Sion  
027 322 99 72  
info@diabetevalais.ch  
www.diabetevalais.ch

Beratungszentren Brig | Visp | Sierre | Sion | Martigny | Collombey