

Fortbildung

Begleitung von Menschen mit Typ 2 Diabetes

Ziele der Ausbildung:

Menschen mit Typ 2 kompetent und achtsam begleiten.

Zwischen- und Notfälle sicher erkennen, vorbeugende Maßnahmen ergreifen, korrekt handeln.

Aktuelle Behandlungs-Optionen kennen (Medikamente, Inkretin- und Insulin-Therapien).

Die aktuellen Guidelines kennen.

Aktuelle Empfehlungen zur Diabetes-Diät, körperlichen Bewegung, Stress-Reduktion kennen und im je eigenen Umfeld umsetzen können

Zielgruppe:

DGKS und DGKP, Pflegepersonal, Trainer*innen im Präventions-, Freizeitsport- und Fitness-Bereich, Physiotherapeut*innen, Seniorenbetreuer*innen, Behindertenbetreuer*innen, Psychotherapeut*innen, Reiseleiter*innen alle, die mit Menschen(gruppen) arbeiten.

Struktur Fortbildung

„Begleitung Menschen mit Typ 2 Diabetes“

- 🍀 Online Fortbildung
- 🍀 Dauer: 10 Wochen
- 🍀 Beratungsgespräch vor Beginn der Fortbildung
- 🍀 Kurs-Mappe per Post
- 🍀 Jede Woche werden die Inhalte eines Moduls in unserer Kurs-Plattform frei geschaltet
- 🍀 Jede Woche Live-Fragestunde mit der Möglichkeit Fragen vorab zu senden + Video-Aufzeichnungen zum Nachsehen
- 🍀 Schriftliche **Abschlussarbeit** mit Beschreibung der je eigenen Arbeits-Situation und wie die Erkenntnisse aus der Fortbildung dort umgesetzt werden können
- 🍀 Video-Call zur Evaluation und zur Abschluss-Arbeit
- 🍀 Zertifikat

Termine: ab 10. 1. 2022, Einstieg jederzeit möglich

Kosten: EU 1.500.- inkl.

Ausbildnerin:

MR Dr. med. Susanne Pusarnig, Ärztin für Allgemeinmedizin
Über 25 jährige Erfahrung in der Betreuung von Diabetikern
in großen Diabetes-Ambulanzen, im Behinderten- und
Altenpflege-Bereich und in der eigener Praxis

Im Internet seit 10 Jahren aktiv als die „Zuckertante“

www.zuckertante.at

Gründerin und Leiterin der „Wiener Diabetes Schule“

www.wiener-diabetes-schule.at

Laufende Online Kurse, Betreuung und Fortbildung für Typ 2 Diabetiker*innen,

Eigene Fortbildung zu Diabetes bei allen wichtigen Kongressen

MBCL-Lehrerin-Ausbildung 1. Stufe



Vortragstätigkeit: regelmäßige Diabetes-Fortbildungen für Ärzte für Allgemeinmedizin im FAM
„Fortbildungszentrum Allgemeinmedizin“ www.fam.at und bei Bezirksärztetreffen,...

Schulungen und Kurse für diplomiertes Pflegepersonal, Fitness-Trainer, Mitarbeiter in
Pflegeheimen und in der mobilen Pflege

Leitende Ärztin eines kleinen Pflegevereins SMIR www.smir.at

Ausgangs-Situation:

Häufigkeit der Erkrankung:

Deutschland:

Aktuell leben je nach Schätzung mindestens 7,2 % der Bevölkerung in Deutschland mit einer
Diabetes-Erkrankung, die meisten davon mit Typ-2-Diabetes. Die Zahl der Erkrankten wird in
den kommenden 2 Jahrzehnten deutlich ansteigen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler
am Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) und Robert-Koch-Institut (RKI) prognostizieren, dass in
20 Jahren bis zu 12 Millionen Menschen in Deutschland an Typ-2-Diabetes erkrankt sein
könnten. Dies entspräche einem Anstieg um bis zu 77 % im Zeitraum von 2015-2040. (Quelle:
Deutsches Diabetes-Zentrum Düsseldorf, 2021)

Österreich:

ca. 600.000 Menschen (Diabetesbericht 2017, neuere Zahlen liegen nicht vor)

Schweiz:

ca. 500.000 Menschen (Bundesamt für Statistik Schweiz, neuere Zahlen liegen nicht vor)

Unsicherheit, Wissens-Lücken sowohl im medizinischen als auch im nicht- medizinischen Bereich:

Pflegepersonal, Therapeut*innen, Fitness-Traine+innen, Seniorenbetreuer*innen,.... werden in
jedem Arbeits-Umfeld immer häufiger mit Diabetiker*innen konfrontiert. Sorge vor Zwischen-
und Notfällen, vor den speziellen Bedürfnissen von Diabetiker*innen sind sehr verständlich,
denn Behandlungs-Optionen, medizinische Guidelines, Diät-Vorschriften etc. haben sich in den
letzten Jahren laufend verändert. Akuter und chronischer Stress verschlechtert die Diabetes-
Einstellung, Maßnahmen zur Stress-Reduktion werden immer wichtiger.

Inhalte:

Fortbildung: „Menschen mit Typ 2 Diabetes achtsam begleiten“

Begrüßung, Einführung

Modul 1 Die Diagnose

Medizinisches:

Diagnose-Kriterien: die Laborwerte
Diabetes-Typen: ganz verschiedene Krankheiten
Ursachen für Diabetes: Gene? Lebensstil?
Der wichtigste Wert: HbA1c
Warum eine „gute Einstellung“ so wichtig ist

Psychologie:

Die Diagnose wird mitgeteilt – der erste Schock

Stress-Reduktion:

Zusammenhang Diabetes und Stress.
Dankbarkeits-Tagebuch
Eine erste kurze Entspannungsübung anleiten (Audio)

Modul 2 Das Essen

Medizinisches:

Diabetes-Diät: was gilt heute? Allgemeine Empfehlungen
Die Broteinheit/die Kohlenhydrat-Einheit: welche Diabetiker müssen darüber bescheid wissen?
Schokolade und sonstige Süßigkeiten: verboten? Was tun, wenn der Diabetiker, die Diabetikerin Süßkram isst? Ist das gefährlich? Ab wann? Wie in der Beratung oder in der Gruppe damit umgehen?

Psychologie:

Diabetes und Ess-Störungen

Stress-Reduktion:

Bewusster Genuss – Übung anleiten (Audio)

Modul 3 Die Unterzuckerung – die „Hypo“

Medizinisches:

Was ist eine Unterzuckerung?

Wer kann eine Unterzuckerung bekommen?

Anzeichen für drohende Unterzuckerung

Symptome: von den Warn-Signalen bis zur Bewusstlosigkeit

Maßnahmen bei Unterzuckerung in der Beratung, in der Gruppe

Wann die Rettung rufen?

Kann der Diabetiker, die Diabetikerin alleine heimgehen?

Psychologie:

Angst vor Unterzuckerungen / „Hypo-Surfen“

Stress-Reduktion:

Body Scan anleiten (Audio)

Modul 4 Die Bewegung

Medizinisches:

Muskelstoffwechsel – bei Gesunden und bei Diabetikern

Vorteile von Bewegung

Empfehlungen zum Ausmaß von Bewegung / Sport

Ausdauer und / oder Kraft?

Menschen begleiten, die noch nie regelmäßig Bewegung gemacht haben

von 0 auf regelmäßiges Gehen – in 2 Schulungs-Einheiten

Diabetes und Vereinssport

Psychologie:

Überwinden schlechter Bewegungs-Erfahrungen

Stress-Reduktion:

Achtsam spazieren gehen – anleiten (Audio)

Modul 5 Blutzucker messen

Medizinisches:

Sollen alle Diabetiker ihren Blutzucker selbst messen?

Über die kleinen Messgeräte

Der „weiße Knopf“ – FreeStyleLibre Sensor – was das ist, was er misst

Zielwerte

Blutzucker richtig messen – die 7 wichtigsten Fehler

Psychologie:

gefälschte Tagebücher, Blutzucker wird nicht gemessen: Versagen, Verdrängung oder Angst?

Hilfen zur Motivation

Stress-Reduktion:

realistische Ziele setzen und feiern.

Arbeiten mit der Aussicht auf Belohnungen

Accountability-Tools. (Vorlagen)

Modul 6 Medikamente

Medizinisches:

Metformin – alt und gut

Was es sonst noch gibt

Welche Tabletten können Hypos, Unterzuckerungen auslösen?

Ein Hormon, das das Abnehmen leichter macht

Bessere Werte – Tabletten wieder absetzen?

Psychologie:

durch und nach Krisen begleiten – wenn der Diabetes „untern Tisch gefallen“ ist

Stress-Reduktion:

Atem-Übungen anleiten (Audio)

Modul 7 Insulin

Medizinisches:

Wer braucht Insulin? Wann? Warum?

Insulin richtig spritzen.

Insulin abends, Tabletten tagsüber

Weitere Insulin-Behandlungen

Unterzuckerungen unter Insulintherapie – wann könne sie auftreten?

Psychologie:

Angst vor der Insulin-Spritze überwinden

Stress-Reduktion:

Meditationen: sicherer Ort, mitfühlender Gefährte (Audio)

Modul 8 Spätschäden

Medizinisches:

Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
Schäden an Auge, Niere, Füßen
Diabetes und die Nerven
Vorsorge

Psychologie:

kurz- und längerfristige Ziele
Motivationstechniken

Stress-Reduktion:

eine kleine Meditations-Praxis

Modul 9 Diabetiker in der Beratung / in der Gruppe

Medizinisches:

Phasen der Akzeptanz einer chronischen Krankheit

Psychologie:

Akzeptanz-Probleme
sekundärer Krankheitsgewinn: Mitgefühl, Aufmerksamkeit! Der/die „große Uneinstellbare“
Verheimlichen von Symptomen
Die Angst vor Hypos und ihre möglichen Folgen
Die Angst vor Spätschäden und ihre möglichen Folgen
Die „Drehtür“ – mehrmals pro Jahr ins Krankenhaus?
Die Belastung der Angehörigen mit der lebenslangen Belastung gut umgehen – Hilfen

Stress-Reduktion:

Mit der lebenslangen Belastung gut umgehen lernen.
Achtsamkeits-Übungen für den Alltag (Audios)



Wien, im November 2021
MR Dr. Susanne Pusarnig
Mail: ordination@pusarnig.at
Fon: +43 699 1788 7225
www.zuckertante.at
www.wiener-diabetes-schule.at