

BERICHT
DR. BERND THÖLKE,
LIFESCAN

ABBILDUNGEN
LIFESCAN
4T WERBEAGENTUR



Gut leben mit Diabetes

Psychologische Faktoren bei Diabetes mellitus

Psychologische Faktoren sind für die Behandlung von Diabetes und den Umgang mit dieser Stoffwechselerkrankung von großer Bedeutung. Ein wichtiger Gesichtspunkt ist dabei die emotionale Akzeptanz der Krankheit sowie die Fähigkeit des Patienten, mit allen verbundenen Konsequenzen, Problemen und Krisensituationen umzugehen.

Das Diabetesteam hat nicht nur die Verantwortung für Therapie und Schulung von Menschen mit Diabetes, sondern sollte auch die Lebensumstände der Patienten berücksichtigen, insbesondere alle psychologischen Barrieren, die der optimalen Blutzuckereinstellung oft entgegen stehen.

Belastungen ergeben sich für den Patienten daraus, dass er sich nicht nur theoretisches und praktisches Wissen aneignen muss, um die Selbstbehandlung im Alltag durchzuführen. Vielmehr ist es mindestens genauso wichtig, Diabetes als Krankheit emotional zu akzeptieren und die Lebensgewohnheiten auf die neue Situation einzustellen. Schließlich müssen auch die Krisen und Probleme gemeistert werden, die den Umgang mit dem Diabetes erschweren. Hierzu gehören eine Reihe von psychischen Problemen, die sich bei den Patienten in unterschiedlicher Weise äußern können, zum

Beispiel in Ängsten, Depressionen, Essstörungen oder Abhängigkeiten.

In wissenschaftlichen Studien sind psychische Probleme bei Menschen mit Diabetes gründlich untersucht worden. Diese schränken nicht nur die Lebensqualität der Patienten ein, sondern gefährden auch den Behandlungserfolg.

Die Belastungen der Patienten sind vielseitig

Bei Typ 1-Diabetikern wird häufig die Diagnosestellung als besondere Belastung empfunden, denn Menschen mit Typ 1-Diabetes müssen Diabetes als eine lebenslange Krankheit akzeptieren. Typ 2-Diabetikern hingegen fehlt häufig das Bewusstsein, dass es sich bei Diabetes um eine behandlungsbedürftige Krankheit handelt. Problematisch in diesem Zusammenhang ist somit eine fehlende Behandlungsmotivation.

Spezielle psychologische Angebote gibt es inzwischen für viele verschiedene

Problemstellungen, die mit der zwangsläufigen Änderung des Lebensstils zusammenhängen, wie zum Beispiel Hypoglykämiewahrnehmung, Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, Spritzenangst oder Raucherentwöhnung.

Darüber hinaus belasten der Umgang mit Folgeerkrankungen oder die Angst davor sowie die Unvorhersehbarkeit von Unterzuckerungen den Patienten. Auch die Einschränkungen im Tagesablauf im Leben eines Menschen mit Diabetes werden als bedrückend empfunden und können den Behandlungserfolg gefährden.

Aus Studien ist bekannt, dass das Risiko an einer Depression zu erkranken bei Diabetes etwa doppelt so groß ist im Vergleich zu Stoffwechselgesunden. Depressive Patienten befolgen die therapeutischen Empfehlungen des Behandlungsteams weniger gut als andere Patienten. Dies führt schließlich zu einer schlechteren Stoffwechseleinstellung.

Eine weitere Patientengruppe mit psychischen Problemen sind Menschen mit Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie (Ess-Brech-Sucht). Zwar treten Essstörungen bei Menschen mit Diabetes nicht gehäuft auf, dennoch ist die Kombination aus Diabetes und Essstörung immer behandlungsbedürftig, nicht zuletzt wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken.

Selbstmanagement und Empowerment

Ein wichtiger Gedanke bei modernen Schulungskonzepten sind die beiden Begriffe „Selbstmanagement“ und „Empowerment“. Dies geht über den Ansatz früherer Schulungen weit hinaus, bei denen es ausschließlich um die Vermittlung von Wissen ging und der Patient bei der Umsetzung des Gelernten auf sich allein gestellt war. Selbstmanagement und Empowerment impliziert eine Unterstützung der Patienten durch das Diabetesteam, um ein eigenverantwortliches Leben mit bewussten Entscheidungen zu ermöglichen. Neben der reinen Wissensvermittlung ist hier eine konkrete Hilfestellung zur Änderung von Lebensgewohnheiten wichtig. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist, dass der Patient als Mensch gesehen wird mit allen seinen Verhaltensweisen, Gefühlen und Einstellungen.

Im Fokus einer modernen Diabetestherapie sollte die Befähigung des Patienten stehen, selbstverantwortliche Entscheidungen für sich zu treffen. Psychologische Ansätze sind wichtig, wenn es um Verhaltensänderungen geht und um den Umgang mit der Krankheit. Wenn der Therapieerfolg aufgrund von psychischen Problemen oder Konfliktsituationen gefährdet ist, sollte frühzeitig eine psychologische Hilfe angeboten werden. Dies ist unabdingbar für eine gute Stoffwechseleinstellung und damit zur Vermeidung von Spätkomplikationen. ■

Spezielle Angebote unterstützen dabei, mit unterschiedlichen Belastungen wie Spritzenangst oder Hypoglykämiewahrnehmung zurechtzukommen



Aktives Diabetes-Management bedeutet vor allem, die Erkrankung emotional zu akzeptieren, um auch Krisen mit dem Diabetes meistern zu können. Sie sollten sich nicht scheuen, bei ernsthaften Problemen psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen

