

Meine Behandlung: Was mir wichtig ist

Jeder Mensch hat seine eigenen Wünsche an sein Leben und an die Diabetestherapie. Deshalb gibt es nicht die eine richtige Behandlung für alle. Stattdessen besprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin gemeinsam, welche Ziele durch die Therapie erreicht werden sollen. Es ist sinnvoll, wenn Sie sich vor diesem Gespräch etwas Zeit nehmen, um über die folgenden Fragen nachzudenken:



- Bin ich bereit, meine Ernährung umzustellen?
- Kann ich es schaffen, mehr Bewegung in meinen Alltag einzubauen?
- Bin ich bereit, mit dem Rauchen aufzuhören?
- Wie viel Raum darf die Diabetes-Behandlung in meinem Leben einnehmen?
- Gibt es Folgeerkrankungen, die ich nach Möglichkeit vermeiden möchte?
- Kann mein Umfeld – z.B. Familie und Freunde – mich bei der Behandlung unterstützen?
- Bin ich durch meinen Beruf eingeschränkt bei der Auswahl der Behandlung?



Schauen Sie sich nun die folgende Tabelle an. Hier gibt es drei Bereiche, für die Sie Ziele formulieren können. Der erste Bereich betrifft Ihr **Leben**, der zweite betrifft Ihre **Aktivitäten** und der dritte Ihre **Gesundheit**. Die Einteilung dient nur der groben Orientierung. Für das Gespräch mit der Ärztin, dem Arzt ist es letztendlich nicht wichtig, in welche Spalte sie Ihre Ziele eintragen.

„Wenn Sie an Ihren Diabetes denken, was ist Ihnen dann für Ihr Leben besonders wichtig?“	„Welche Aktivitäten möchten Sie gern weitermachen können?“	„Welche Beschwerden möchten Sie lindern? Welche Folgen möchten Sie verhindern?“
Beispiele: Erhalt der Lebensqualität, unabhängig bleiben, vorzeitige Pflegebedürftigkeit verhindern, mit dem Partner möglichst lange zuhause leben können, etc.	Beispiele: Arbeit weiter nachgehen, Autofahren, Reisen, Sport etc.	Beispiele: Schmerzen lindern, bestimmte Folgeerkrankungen verhindern, Blutzuckerentgleisungen vermeiden, Insulintherapie möglichst lange vermeiden