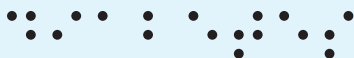




# Diabetes und Sehbehinderung

Praktische Tipps



# Praktische Tipps

## bei Diabetes und Sehbehinderung

Die diabetische Netzhaut-Erkrankung (Retinopathie) ist eine chronische Durchblutungsstörung der Netzhaut, die das Sehen beeinträchtigen und unter Umständen zur Erblindung führen kann. Sie ist eine der häufigsten Spätfolgen der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Es gibt zahlreiche Informationen über die Ursachen der Retinopathie und über Behandlungsmöglichkeiten im Frühstadium. Doch man erfährt kaum etwas darüber, wie man als sehbehinderter oder blinder Diabetiker sich und seine Blutzuckereinstellung wieder in den Griff bekommen kann.

Die selbstständige Gestaltung des „Zucker-Alltages“ – vom Spritzen über Selbstkontrolle bis hin zur Essenszubereitung – scheint plötzlich nicht mehr möglich. Viele geben ihren Diabetes – und damit die Eigenverantwortung – aus der Hand. Doch Dank zahlreicher Hilfsmittel muss das nicht sein!

# Tabletten

## Die Guten ins Töpfchen ...

### Tabletten kennzeichnen

Wenn Sie verschiedene Tabletten einnehmen müssen, sollten Sie jede Schachtel individuell markieren. Am einfachsten geht das mit Gummiringen oder Büroklammern, die in jeder Apotheke griffbereit sind.

### Tabletten-Sortiersysteme

Es gibt verschiedene Tabletten-Sortiersysteme, die für blinde und sehbehinderte Diabetiker gut geeignet sind. Ob Behälter mit akustischer Einnahmeerinnerung, Tages- oder Wochenbehälter richtet sich nach dem jeweiligen Bedarf. Achten Sie darauf, dass der Sortierer einfach zu öffnen und übersichtlich unterteilt ist.

# Spritzen

## Nicht PENnen beim Pen

Als insulinpflichtiger sehbehinderter oder blinder Diabetiker sollten Sie darauf achten:

- Dass die Einheiteneinstellung beim Pen deutlich spür- und hörbar ist.
- Dass Sie für unterschiedliche Insulinarten auch unterschiedliche Pens verwenden.
- Dass auf dem Pen spürbar markiert ist, wie viele Einheiten pro Umdrehung eingestellt werden können (z. B. ein Punkt = eine Einheit pro Umdrehung, zwei Punkte = zwei Einheiten pro Umdrehung).
- Dass Sie feststellen können, wann die Insulinpatrone leer ist. Der Pen darf sich dann nicht weiterdrehen, bzw. muss sich zurückdrehen lassen, um die fehlenden Einheiten feststellen zu können.

## Injektionssysteme bei konventioneller Insulintherapie

Hier gibt es außer den nachfüllbaren Pens auch Einweg-Systeme. Sie enthalten das jeweils benötigte Insulin und haben den Vorteil, dass keine Patrone nachgefüllt werden muss.

Es gibt auch Pens, bei denen die Insulindosis voreingestellt ist.

So muss man keine Angst haben, sich beim Einstellen der Einheiten zu verzählen.

## **Das Einstechen der Nadel**

Für blinde und sehbehinderte Diabetiker ist es manchmal gar nicht so leicht, die Nadel auch dorthin zu stechen, wo man gerade spritzen möchte. In diesem Fall gibt es Pens, bei denen die Nadel mit einer Feder aufgezogen wird. Man setzt den Pen an der gewünschten Stelle an, drückt auf den Auslöser und schießt die Nadel damit in die Haut. Allerdings bedarf es bei diesen Pens meist etwas Übung, um die Nadeln "blind" wechseln zu können.

## **Die Insulinpatrone**

Wenn Sie verschiedene Insulinarten verwenden, sollten Sie sich – wie bei Tabletten – die Packungen bereits in der Apotheke markieren lassen (Gummiring, Büroklammer, etc.). Trübe Basal- oder Mischinsuline lassen sich am Klappern des Kügelchens im Innern der Patrone erkennen.

# **Pumpentherapie**

## **Die Pumpe macht's – nicht allein**

Die Insulinpumpe kann vielen Diabetikern mit einer instabilen, schwer einstellbaren Stoffwechsellage ein Plus an Freiheit und Lebensqualität bringen. Auch als blinder oder sehbehinderter Diabetiker müssen Sie nicht auf diese Art der Therapie verzichten. Wenn Sie sich dafür entscheiden, achten Sie darauf, dass die Insulinpumpe jede Meldung mit unterschiedlichen Tönen quittiert.

Lassen Sie sich verschiedene Pumpen und Katheter vorführen. Probieren Sie aus, mit welchem Gerät, Insulin und Nadelsystem Sie am besten zurechtkommen.

## **Blutzuckermessung**

### **Des Diabetikers wahre Werte**

Für insulinpflichtige Diabetiker ist die selbständige regelmäßige Blutzuckermessung besonders wichtig, beim Basis-Bolus-System oder bei der Pumpentherapie sogar unerlässlich. Für blinde und sehbehinderte Diabetiker gibt es mittlerweile einige sprechende Blutzuckermessgeräte. Wir nennen Ihnen hier zwei Beispiele:

## **Gluko talk**

Dieses Blutzuckermessgerät der Firma Progen Biotechnik GmbH wurde nicht speziell für sehbehinderte Diabetiker entwickelt. Es ist aber wegen der sprachgesteuerten Menüführung gut geeignet. Der Teststreifen wird am Rand des Messgerätes eingesteckt, saugt den Blutstropfen an und spricht nach 5 s den Wert. Das Gerät muss für jede neue Teststreifenpackung unbedingt mit einem beiliegenden Codestreifen geeicht werden! Die Codierung ist etwas umständlich, da sie über das Menü erfolgt. Deshalb vor Kauf unbedingt testen!

## **Accu-Check Compact Plus mit externem Sprachgerät Voicemate Plus**

Das Blutzuckermeßgerät der Firma Roche Diagnostics hat eine externe, über Infrarotschnittstelle angesteuerte Sprachausgabe mit Tagebuchfunktion (Voicemate Plus). Es kann aber auch separat im Akustikmodus durch Signaltöne betrieben werden. Die Teststreifen befinden sich in einer leicht auswechselbaren Trommel, eine Codierung ist nicht notwendig. Die Stechhilfe ist im Gerät integriert. Der Teststreifen wird nach dem Einschalten aus der Trommel heraus geschoben, saugt den Blutstropfen an und gibt nach 5 s durch deutlich abgesetzte Pieptöne den Blutzuckerwert an. Ist das Sprachgerät während der Messung zugeschaltet, unterstützt es die Messung durch akustische

Hinweise und liest die Messwerte vor. Außerdem kann der Anwender mit Hilfe des Sprachgerätes ein individuelles Datenmanagement (Tagebucheinträge) betreiben und die gespeicherten Daten dem Arzt zugänglich machen.

Die Blutzuckermessgeräte können bei entsprechender Voraussetzung vom Arzt verordnet werden. Sehbehinderte sollten beim Kauf oder Verordnen eines Blutzuckermessgerätes auf ein großes, kontrastreiches Display achten. Mittlerweile gibt es auch Geräte mit einer beleuchteten Anzeige. Ein Bildschirmlesegerät ist beim Auftragen des Blutstropfens und beim Ablesen oft sehr hilfreich.

## Weitere Hilfsmittel

### Und was gibt es sonst noch?

Akustische Tropfenzähler, sprechende Blutdruckmessgeräte, sprechende Fieberthermometer, sprechende Küchen- und Personenwaagen,...

Fragen Sie bei der Diabetesreferentin oder in einem der Beratungs- und Begegnungszentren des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes nach.

Wir beraten Sie gerne, zeigen Ihnen die Geräte und weisen Sie in die Bedienung ein. Und wir freuen uns über Ihre Tipps, Anregungen und Ergänzungen zu diesem Faltblatt.

# Kontaktadressen



## **Irma-Lies Dippold**

Referentin für Diabetesberatung  
des BBSB

Am Bürgerheim 5

95030 Hof

Tel.: 092 81 / 626 11

Fax: 092 81 / 626 11

Email: [irmalies.dippold@bbsb.org](mailto:irmalies.dippold@bbsb.org)

# **Rat und Hilfe**

**erhalten Sie in allen Regierungs-  
bezirken in unseren Beratungs-  
und Begegnungszentren (BBZ)**

## **Allgäu**

Hirnbeinstraße 8  
87435 Kempten  
Tel.: 08 31 / 233 10  
Fax: 08 31 / 250 17  
kempten@bbsb.org

## **Mittelfranken**

Bahnhofplatz 6  
90443 Nürnberg  
Tel.: 09 11 / 236 00 - 0  
Fax: 09 11 / 236 00 - 36  
nuernberg@bbsb.org

## **Niederbayern**

Bahnhofplatz 6  
94447 Plattling  
Tel.: 099 31 / 89 05 75  
Fax: 099 31 / 912 79 90  
plattling@bbsb.org

## **Oberbayern-München**

Arnulfstraße 22  
80335 München  
Tel.: 089 / 559 88 - 111  
Fax: 089 / 559 88 - 148  
muenchen@bbsb.org

## **Oberbayern-Rosenheim**

Innstraße 43

83022 Rosenheim

Tel.: 080 31 / 325 55

Fax: 080 31 / 326 88

rosenheim@bbsb.org

## **Oberfranken**

Lichtenhaidestraße 23

96052 Bamberg

Tel.: 09 51 / 30 32 22

Fax: 09 51 / 30 31 13

bamberg@bbsb.org

## **Oberpfalz**

Bahnhofstraße 18

93047 Regensburg

Tel.: 09 41 / 595 65 - 0

Fax: 09 41 / 595 65 - 29

regensburg@bbsb.org

## **Schwaben-Augsburg**

Rugendasstraße 8

86153 Augsburg

Tel.: 08 21 / 455 415 - 0

Fax: 08 21 / 455 415 - 29

augsburg@bbsb.org

## **Unterfranken-Aschaffenburg-Miltenberg**

Hanauer Straße 2 · 63739 Aschaffenburg

Tel.: 060 21 / 293 93 · Fax: 060 21 / 32 52 28

aschaffenburg@bbsb.org

## **Unterfranken-Würzburg**

Juliuspromenade 40-44 · 97070 Würzburg

Tel.: 09 31 / 445 00 · Fax: 09 31 / 445 33

wuerzburg@bbsb.org

## **Rat und Hilfe**

erhalten blinde und sehbehinderte Menschen  
unter der bundesweiten Rufnummer

**018 05 / 666 456** (0,14 €/Min.)

**BBSB**

Bayerischer Blinden- und  
Sehbehindertenbund e.V.

Landesgeschäftsstelle

Arnulfstraße 22 · 80335 München

Tel.: 089 / 559 88 - 0

Fax: 089 / 559 88 - 266

**Internet: [www.bbsb.org](http://www.bbsb.org)**

Email: [info@bbsb.org](mailto:info@bbsb.org)

Unser Spendenkonto:

BLZ 700 205 00 · Konto 783 17 00

Bank für Sozialwirtschaft München