

Vorarlberger Diabetes-Hotline - ein Erfolgsprojekt

Welt-Diabetestag – 14. November 2020: Informationen für Betroffene zu Diabetes und COVID-19

Den Welt-Diabetestag nimmt die Diabetes-Ambulanz am LKH Feldkirch zum Anlass, um über Diabetes und COVID19 bzw. über ein aus diesen Gründen erfolgreich gestartetes Projekt zu berichten: Im Frühjahr hat die Ambulanz in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Gruppe eine sog. Diabetes-Hotline für die 25.000 Diabetikerinnen und Diabetiker in Vorarlberg ins Leben gerufen. Der selbst betroffene, stv. Obmann der Selbsthilfe Vorarlberg Diabetesgruppen, Joe Meusburger, nimmt Fragen von Betroffenen in Zusammenhang mit COVID-19 entgegen und beantwortet sie gemeinsam mit dem Diabetes-Ambulanzteam am LKH Feldkirch, OA Doz. Dr. Alexander Vonbank sowie Diabetesberaterin DGKP Ruth Giesinger. Seit der Einrichtung im März 2020 sind mehr als 750 Anrufe von Ratsuchenden bei der Hotline eingelangt.

„Derzeit steigen die COVID-19-Infektionszahlen an. Die Themen Coronavirus SARS-COV-2 sowie die damit zusammenhängenden Risikogruppen beherrschen der Nachrichten. Auch wenn viele der Erkrankungen mild verlaufen, so versterben auch in Österreich Menschen an COVID-19. Dies macht vielen Diabetikerinnen und Diabetikern Angst“, erklärt OA Dr. Alexander Vonbank. Denn: Sie werden häufig zur Risikogruppe gezählt.

„Die Initiative einer Info-Hotline für Betroffene ist eine wichtige Anlaufstelle für diese – um richtig zu informieren und so mögliche Sorgen und Ängste zu nehmen; wir bedanken uns bei der Selbsthilfegruppe und der Diabetes Ambulanz Feldkirch für dieses wichtige Engagement“, zeigt sich Landesrätin Martina Rüscher erfreut.

Vorarlberger Erfolgsprojekt bereits in anderen Bundesländern übernommen

Anfang März 2020 hat das Diabetes-Ambulanz-Team Feldkirch rund um OA Dr. Vonbank und Diabetesberaterin DGKP Ruth Giesinger in Zusammenarbeit mit Joe Meusburger, stv. Obmann der Selbsthilfe Vorarlberg Diabetesgruppen, die sog. Diabetes-Hotline (T:0664/4349658/diabetes@selbsthilfe-vorarlberg.at) ins Leben gerufen, um Betroffenen in diesen schwierigen Zeiten eine risikofreie Anlaufstelle für Fragen rund um ihre Erkrankung zu bieten. Der Fokus liegt dabei darauf, Ängste und Sorgen der Diabetikerinnen und Diabetikern angesichts der Pandemie aufzufangen und mit validen Informationen gegen eine mögliche Verunsicherung zu arbeiten. Täglich melden sich derzeit rund 8-10 Menschen mit Fragen bei der Selbsthilfe-Hotline, zu Beginn im März waren es bis zu 50 Personen täglich, die Hotline ist von Montag bis Freitag von 10 bis 12 und 14 bis 17 Uhr besetzt. Insgesamt hat das Team seither über 750 Anrufe mit Fragen von Diabetikern beantwortet. „Das Konzept war so erfolgreich, dass wir bereits von anderen Bundesländern rasch kopiert worden sind“, freut sich Selbsthilfe-Obmann Joe Meusburger.

Der Verband der österreichischen Diabetesberaterinnen bietet zusätzlich ebenfalls eine Info-Hotline an. In jedem Bundesland steht eine ausgebildete Diabetesberaterin mit ihrem Expertenwissen zur Verfügung, um Betroffene und Angehörige in dieser Zeit zu unterstützen. (siehe Factbox)

Entscheidend für Risiko ist nicht Diabetes allein, sondern Begleiterkrankungen

„Gehören Menschen mit Diabetes zur Risikogruppe?“ zählt zu den am häufigsten gestellten Fragen bei der Diabetes-Hotline. Die Antwort liefert Experte Dr. Vonbank: „Aus internationalen Untersuchungen lässt sich ableiten, dass generell nicht das Risiko einer Erkrankung bei Menschen mit Diabetes erhöht ist, sondern dass das Risiko für einen schweren Verlauf steigen kann“, informiert der Experte. „Sogar bei den Patientinnen und Patienten, die einen so schweren Covid-19-Verlauf haben, dass sie ins Krankenhaus aufgenommen werden müssen, zeigt sich, dass die Diabetes-



Diagnose allein den weiteren Verlauf noch nicht definiert. An COVID19-Verstorbene wiesen signifikant häufiger vier oder noch mehr Begleiterkrankungen zusätzlich zu Diabetes auf.“

Was können Diabetikerinnen und Diabetiker selbst zur eigenen Gesundheit auch während der Pandemie beitragen und worauf sollten sie achten? Zum Ersten gelten auch für sie die Einhaltung der allgemeinen Hygiene-Maßnahmen wie Abstand, Maske, Händehygiene. Weiters ist ein gut eingestellter Blutzucker entscheidend – „lieber einmal zu viel als zu wenig kontrollieren“, rät auch Diabetesberaterin Ruth Giesinger. Daneben ist für das Risiko entscheidend, ob Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Nierenfunktionseinschränkung etc. vorliegen.

#xsundblieba – Gesunde Lebensweise fördern

Eines gilt sowohl für Prävention wie auch für die Behandlung von Diabetes gleichermaßen: Zur Vermeidung von Diabetes oder auch, um möglichst beschwerdefrei mit der Erkrankung zu leben, bedarf es einer Anpassung des Lebensstils – Bewegung, Gewichtskontrollen, nicht Rauchen. „Wir empfehlen 10.000 Schritte täglich, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch. Fleisch und Wurst gehören nicht jeden Tag auf den Teller. Zudem sollte man aufs Rauchen verzichten und wenig Alkohol konsumieren“, so auch OA Dr. Vonbank.

Um hier auf Nummer sicher zu gehen, hat das Land Vorarlberg die Initiative #xsundblieba gestartet. Verfolgt wird ein ganzheitlicher Ansatz, der über die rein körperliche Gesundheit hinausgeht und auch die psychische Ebene und das soziale Umfeld umfasst.

Mehr Information: <https://vorarlberg.mitdenken.online/xsundblieba>

Diabetes-Hotline & Kontakte:

Vorarlberg

- Diabetes Hotline der Selbsthilfe Vorarlberg-Diabetesgruppen:
Tel.: 0664/4349658 Email: diabetes@selbsthilfe-vorarlberg.at
- Von 10-12 und 14-17 Uhr, MO - FR
- <https://selbsthilfe-vorarlberg.at/diabetes/>

Österreich

- Info-Hotline des Dachverbands der österreichischen DiabetesberaterInnen in Vorarlberg:
Tel.: 0660/6062560 Email verena.pfanner@voed-diabetesberater.at / www.diabetesberater.at
- Dachorganisation der Diabetes Selbsthilfe Österreich: www.wirsinddiabetes.at
- ÖDG - Österr. Diabetes-Gesellschaft: <https://www.oedg.at/2004-diabetesberatung.html>

Häufigste Fragen & Antworten

F: Zählen Menschen mit Diabetes zu den COVID-Risikogruppen?

A: *Diabetes allein stellt noch kein hohes Risiko für z.B. einen schwerwiegenden Verlauf dar, allerdings erhöht die Anzahl an Begleiterkrankungen das Risiko.*

F: Wird es während der Pandemie zu Versorgungsengpässen beim Insulin kommen?

A: *Aus aktueller Sicht und nach Rücksprache mit den Insulin-Herstellern besteht kein Grund zur Sorge. Die Versorgung mit Insulin ist absolut gewährleistet.*

F: Wie beeinflussen Infekte den Blutzuckerspiegel?

A: *Ganz allgemein können Infekte bei Menschen mit Diabetes den Stoffwechsel durcheinander bringen. Wenn das körpereigene Abwehrsystem Erreger wie z.B. Viren erkennt, werden Stresshormone freigesetzt. Die Leber gibt dann vermehrt Glukose (Zucker) ab. In der Folge steigt*



der Blutzuckerspiegel. Bei Menschen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes, die Insulin spritzen müssen, können die Blutzuckerwerte bei einem Infekt stark schwanken. Fieber erhöht den Insulinbedarf.

F: Soll ich mich gegen Grippe impfen lassen?

A: Auch eine Impfung gegen Grippe schützt nicht vor einer Infektion mit dem Coronavirus. Allerdings kann, sowohl eine Infektion mit Grippeviren einen schweren Krankheitsverlauf nehmen und eine intensivmedizinische Versorgung, sowie gegebenenfalls eine Beatmung der betroffenen Person erfordern. Unabhängig vom Coronavirus wird daher eine Grippe-Impfung empfohlen.

Diabetes - Zahlen/Daten/Fakten

- 5% der Gesamtbevölkerung leidet an Diabetes, bei älteren Menschen > 20%
- ~ 25.000 Menschen leben in Vorarlberg mit Diabetes.
- ~ 5.000 ambulante Behandlungen/Jahr in der Diabetesambulanz am LKH Feldkirch
- Anlaufstellen in Vorarlberg: niedergelassene Ärzte & Internisten,
- Selbsthilfegruppen Diabetes – Selbsthilfe Vorarlberg www.selbsthilfe-vorarlberg.at

Kurzinfos zum Thema Diabetes

Vermeiden von Diabetes/Leben mit Diabetes

Passen Sie Ihren Lebensstil an:

- Bewegung
- Gewichtskontrollen
- Nicht rauchen
- Lebensstilmaßnahmen und ggf. medikamentöse Blutzuckersenkung bei festgestellter Erkrankung
- Regelmäßige Kontrolle der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren (Blutdruck, Cholesterin)
- Spätestens ab dem 40. Lebensjahr die Blutzuckerwerte kontrollieren lassen (bei Übergewicht, familiärer Belastung oder Zustand nach Schwangerschaftsdiabetes früher)
- Kontrollen des HbA1c-Werts alle 3 Monate und bei Insulintherapie regelmäßige Blutzuckerkontrollen

Risikofaktoren/ Ursachen von Diabetes:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- erbliche Veranlagung
- Folgen von unbehandelter Diabetes:
- Schäden an kleinen Gefäßen: Augenschäden, Nierenschäden, Nervenschäden; die Folgen: Erblindung, Nierenversagen Amputationen
- Schäden an großen Gefäßen (Herz- und Hirngefäßen): 2-3fach erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse (Herzinfarkte, Schlaganfälle)

Bildrechte und Kontakt

Vorarlberger Krankenhaus-Betriebsges.m.b.H., selbstverständlich zur honorarfreien Verwendung

- Symbolbild - Hotline
- Gruppenbild: Joe Meusburger, Selbsthilfe Diabetes Vorarlberg, Diabetesberaterin DGKP Ruth Giesinger und OA Doz. Dr. Alexander Vonbank PhD, MBA von der Diabetes Ambulanz Feldkirch

Mag. Ulrike Delacher, MSc

Unternehmenskommunikation

Vorarlberger Krankenhaus-Betriebsges.m.b.H.

Tel.: +43 (0) 5522 / 303 – 5018

ulrike.delacher@vlkh.net

www.landeskrankenhaus.at



Besuchen Sie uns auf Facebook: www.facebook.com/landeskrankenhaus