

Diabetes als Vollzeit-Job

Für alle TEB-Mitglieder mit Typ 3c Diabetes hat TEB vom 13.07. bis 15.07.2018 zum 2ten Mal ein Trainingsprogramm angeboten, um mit dieser Erkrankung im Alltag besser zurecht zu kommen. Unter den Teilnehmern waren sowohl Betroffene und Angehörige, die dieses Zusammenkommen, die Schulungen und Austausch in der Gruppe sehr geschätzt haben.

Am ersten Nachmittag wurden Grundlagen der Blutzuckermessung sowohl mit Hilfe eines Sensors als auch über die blutige Messung eines Blutzuckermessgerätes vorgestellt. Es folgte ein Quiz zur Schätzung der BE-Einheiten und der dazu benötigten Enzyme. Hier konnte jeder Teilnehmer seinen Wissensstand nochmal prüfen und aufbessern. Nach dem Abendessen gab es einen Austausch in gemütlicher Runde und damit auch die Möglichkeit die anderen Teilnehmer, die aus ganz unterschiedlichen regionalen Gruppen kamen, besser kennenzulernen.

Der zweite Tag startete nach einem wunderbaren Frühstück mit einer kleinen Wanderung. Diese diente dazu, dass jeder seinen Blutzuckerverlauf bei dieser Art der Bewegung testen und besser einschätzen lernen sollte. Es folgten Schulungseinheiten zu Fetten und Enzymen bei Diabetes sowie der Erkennung von Hypoglykämien und Ketose/Ketoazidose. Anschließend hat uns Herr Dr. Borchert aus psychologischer Sicht, Strategien an die Hand gegeben, um mit dem Diabetes besser umgehen zu können. Diabetes sollte nicht als Hauptproblem angesehen werden, sondern die Hindernisse sollten aktiv aus dem Weg geräumt werden und die Herausforderung jeden Tag aufs Neue angenommen werden. Der wichtigste Mensch ist man immer selbst. Der Austausch und das Teilen von Erfahrungen und Informationen, Bewegung und Sport, konkrete Ziele sind ebenso wichtig wie Offenheit, Geduld und die Vermeidung von Perfektionismus.

Am Nachmittag gab es die Möglichkeit das eigene Blutzuckerverhalten beim Schwimmen bzw. bei der Wassergymnastik kennenzulernen. Außerdem hatte Herr Dr. Kress vom Vinzentius-Krankenhaus in Landau angeboten in einem persönlichen Termin das eigene Diabetes-Selbstmanagement zu besprechen. Das Ergebnis dieses Gespräches wurde in einem von TEB entwickelter Fragebogen für den eigenen Arzt festgehalten.

Nach diesem tollen Tag voller Informationen, Erfahrungen und neuer Erkenntnisse gab es nach dem Abendessen noch einen regen Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern.

Der dritte Tag startete nach dem Frühstück wieder mit einer Sporteinheit aus dem Bereich der Gymnastik. Nachdem uns Herr Dr. Kress noch Informationen zur Blutzucker-Interpretation und Fehlervermeidung an die Hand gegeben hatte, folgte eine Feedback Runde. Die Veranstaltung wurde von allen Teilnehmern sehr gelobt und als ein wichtiges Forum zur Informationsvermittlung und zum Erfahrungsaustausch gesehen. Ein großes Lob gab es für die TEB als Veranstalter, sowie alle Referenten, die Ihr Wissen und Ihre Freizeit eingebracht haben.

Eine Teilnehmerin