

Alltag

KAPITEL 9



Leben mit der Zuckerkrankheit

In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie viel über Ihre Krankheit, deren Behandlung und Ihre eigene wichtige Rolle dabei erfahren. Trotz allen Wissens und aller Erfahrung bleibt Diabetes aber meist eine Herausforderung für das tägliche Leben. Es tauchen Fragen auf wie: „Muss ich meinem Arbeitgeber Bescheid sagen?“, „Kann ich gekündigt werden?“, „Kann man mir meinen Führerschein wegnehmen?“, „Was muss ich bei Reisen beachten?“

In diesem Kapitel erhalten Sie Antwort auf Fragen, die den Alltag betreffen – damit das tägliche (Arbeits-)Leben so angenehm und problemlos wie möglich abläuft.

Nie mehr unbeschwert leben?

Der erste Schock

„Sie sind zuckerkrank!“ – Dieser Satz Ihres Arztes hat Sie zunächst möglicherweise in Angst und Schrecken versetzt. Vielleicht waren Ihre ersten Gedanken,

... dass Sie nie mehr unbeschwert und „normal“ leben können?

... dass die Furcht vor den gefährlichen Folgeerkrankungen Ihr ständiger Begleiter sein wird?

... dass eines Tages das Spritzen von Insulin Ihre Lebensqualität beeinträchtigen wird?

Natürlich ist es nicht einfach, mit der Diagnose einer chronischen Krankheit umzugehen und die Erkrankung als Teil des eigenen Seins anzunehmen. Doch Sie werden sehen: Es ist sehr gut möglich!

Ja, Sie werden nicht mehr so „unbeschwert“ leben, wenn Sie damit ein gedankenloses Dahintreiben meinen, ohne auf die Bedürfnisse Ihres Körpers zu achten! Aber ist es nicht etwas äußerst Positives, sich des eigenen Körpers bewusst zu werden und ab sofort Bewegung, gesunde Ernährung und andere Verhaltensweisen, die Ihnen rundum gut tun, in Ihr Leben zu integrieren? Wenn Sie die in diesem Buch empfohlenen Maß-

nahmen umsetzen, leben Sie als Diabetiker vermutlich wesentlich gesünder und haben eine höhere Lebensqualität als so mancher Nicht-Diabetiker, der meint, einen vernünftigen Lebensstil „nicht notwendig“ zu haben.

Mit optimaler Blutzuckereinstellung und guter Behandlung aller Risikofaktoren sowie Ihrer aktiven Mitarbeit lässt sich auch die Gefahr für Folgeerkrankungen stark reduzieren.

Im Übrigen können Sie als Diabetiker Sport betreiben, Spaß mit Freunden haben, im Beruf erfolgreich sein ... Zahllose Prominente haben dies schon vorgelebt: von erfolgreichen Top-sportlern über berühmte Sänger wie Johnny Cash oder Elvis Presley bis hin zu Politikern wie Michail Gorbatschow.



Zuckerkrank im Beruf

Plötzlich sind Sie zuckerkrank und machen sich Sorgen, wie es im Beruf weitergehen soll und ob Ihr Arbeitgeber Sie kündigen wird?

Zunächst einmal: Diabetes ist kein Kündigungsgrund! Daher müssen Sie bei einem bestehenden Dienstverhältnis Ihren Vorgesetzten auch nur dann über Ihre Krankheit informieren, wenn diese Einfluss auf Ihre Arbeit haben kann. Können Sie trotz Zuckerkrankheit Ihre Arbeit voll erbringen und besteht keine Gefahr für Sie selbst oder andere durch Unterzuckerung, so ist es nicht notwendig, Ihre Krankheit anzusprechen.

Allerdings erleichtert es Ihren Berufsalltag, wenn die Kollegen Bescheid wissen. Einerseits, wenn es um Hilfestellung bei einer eventuellen Unterzuckerung geht und die Kollegen wissen, was sie tun müssen, andererseits auch beim Spritzen von Insulin. Hier kann manches Missverständnis, das durch heimliches Spritzen entsteht, von vornherein ausgeräumt werden.

Spezielle Auflagen hinsichtlich des Berufes können existieren, wenn es durch eine plötzlich auftretende Unterzuckerung zur Selbst- oder Fremdgefährdung kommen kann. Das ist der Fall, wenn Sie beispielsweise als Dachdecker arbeiten, gefährliche Maschinen bedienen oder ein öffentliches Verkehrsmittel lenken.

Müssen Sie die Krankheit angeben, wenn Sie sich um eine neue Arbeitsstelle bewerben? Grundsätzlich darf der Arbeitgeber bei Einstellungsgesprächen nur dann Fragen zum Gesundheitszustand stellen, wenn für die Stelle bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen erforderlich sind. In diesem Fall müssen Sie ehrlich antworten. Ansonsten ist die Frage des Dienstgebers nach einer Krankheit nicht zulässig.

Falls Sie durch Ihre Erkrankung tatsächlich behindert sind und ein Behinderungsgrad von mindestens 50% vorliegt, so besteht nach einer gewissen Dienstzeit ein erhöhter Kündigungsschutz. Nähere Auskünfte darüber erteilt das Sozialministerium unter www.sozialministeriumservice.at.

Unter bestimmten Umständen ist es auch möglich, beim Finanzamt (www.bmf.gv.at) gewisse Steuerfreibeträge zu beantragen. Anträge liegen in jedem Finanzamt auf.



Diabetes und der Führerschein

Ein besonders heikles Thema. Denn der Verlust der Lenkerberechtigung bedeutet für viele Menschen einen erheblichen Einschnitt in ihre persönliche Freiheit, Flexibilität und gewohnte Lebensqualität. Andererseits kann die Zuckerkrankheit die Fahrtauglichkeit beeinträchtigen und damit die eigene Sicherheit und die anderer Personen gefährden.

Die Gefahr liegt vor allem in der Unterzuckerung (Hypoglykämie) sowie bei Patienten mit extrem schlecht eingestellten Werten. Aber auch Folgeschäden wie Sehbehinderungen stellen ein Risiko im Straßenverkehr dar.

Nachfolgend finden Sie einen Überblick über die aktuelle (verschärfte) Gesetzeslage (Führerscheinggesetz-Gesundheitsverordnung vom 15.7.2015), unter welchen Gegebenheiten der Führerschein für Diabetiker unbefristet erteilt oder belassen, befristet erteilt/belassen oder nicht erteilt/belassen wird.

Voraussetzung ist in jedem Fall eine befürwortende fachärztliche Stellungnahme, aus der hervorgeht, dass der Zuckerkrank die mit Hypoglykämie (Unterzuckerung) verbundenen Risiken versteht und seinen Zustand angemessen beherrscht.

→ Unbefristeter Führerschein

Patienten, die mit Medikamenten ohne Hypoglykämiegefahr behandelt werden, bekommen grundsätzlich einen unbefristeten Führerschein bzw. dürfen ihren behalten – vorausgesetzt, es liegen keine schweren Folgeschäden oder zusätzlichen Risikofaktoren vor.

Muss ich mich als Führerscheinbesitzer „outen“, wenn ich zum Diabetiker werde? – Nein, rechtlich besteht von Ihrer Seite kein Handlungsbedarf!

→ Befristeter Führerschein

Bei einer Behandlung mit Acarbose, Metformin, Gliptinen, Glitazonen oder GLP-1-Analoga **und** zusätzlichen Risikofaktoren bzw. fehlender Therapietreue des Patienten (mangelnde Compliance) kann eine Befristung des Führerscheins auf höchstens 5 Jahre (für Fahrzeuge der Gruppe 1, wie z.B. Pkw oder Kombi) oder höchstens 3 Jahre (für Fahrzeuge der Gruppe 2) erforderlich sein.

Bei einer Behandlung mit Insulin oder bestimmten Medikamenten (orale Antidiabetika mit Hypoglykämierisiko – Sulfonylharnstoffe und Glinide) ist die Erteilung einer auf maximal 5 Jahre (Gruppe 1) bzw. auf maximal 3 Jahre (Gruppe 2) befristeten Lenkerberechtigung möglich.

Unterzuckerung und schlecht eingestellte Blutzuckerwerte können im Straßenverkehr zur Gefahr werden

Auflagen für die Erteilung eines befristeten Führerscheins:

- Ärztliche Kontrolluntersuchungen und amtsärztliche Nachuntersuchungen
- Erklärung des Lenkers, dass in den letzten 12 Monaten keine Unterzuckerung aufgetreten ist, die eine Hilfe durch eine andere Person erforderlich gemacht hat (schwere Hypoglykämie)
- Es besteht keine Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörung.
- Der Lenker weist eine angemessene Überwachung der Krankheit durch regelmäßige Blutzuckertests nach (mindestens zweimal täglich sowie zu jenen Zeiten, in denen er ein Kraftfahrzeug lenkt).
- Der Lenker zeigt, dass er die mit Unterzuckerung verbundenen Risiken versteht.
- Es liegen keine anderen Komplikationen der Zuckerkrankheit vor, die das Lenken von Fahrzeugen ausschließen.

→ Keine Lenkerberechtigung erhalten ...

- ... Diabetespatienten, bei denen innerhalb von 12 Monaten zweimal eine schwere Hypoglykämie aufgetreten ist;
- ... Zuckerkrankte, die unter Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörungen (siehe Seite 174) leiden.

Ausnahme: Wenn durch geeignete Maßnahmen, Schulung, Therapieumstellung und Blutzuckerkontrollen Hypoglykämien vermieden werden.

Tipps rund ums Autofahren:

- Vor Antritt einer Autofahrt sollten Sie den Blutzucker messen und protokollieren. Starten Sie nur mit einem guten Wert!
- Bei konventioneller Insulintherapie sollten Sie zur Vermeidung von Unterzuckerung Mahlzeiten regelmäßig einhalten und eine Mahlzeit, die bald fällig ist, vorziehen. Spritzen Sie nie mehr Insulin oder essen Sie nie weniger als normalerweise, sonst besteht ebenfalls die Gefahr einer Hypoglykämie.
- Bei Unterzuckerung oder Verdacht auf einen Hypo sollte die Fahrt nicht angetreten bzw. gegebenenfalls sofort unterbrochen werden!
- Halten Sie immer gut erreichbar einen ausreichenden Vorrat an rasch verdaubaren (z.B. Traubenzucker) und langsam verdaulichen Kohlenhydraten (z.B. Butterkeks oder Knäckebrot) bereit.



Vor Autofahrten immer den Blutzucker messen

Reisen mit Diabetes

Endlich Urlaub! Eine Reise ist für Diabetiker allerdings nicht immer nur ein Grund zur Freude, sondern vor allem bei Fernreisen herrscht teilweise Verunsicherung. Schließlich ändert sich im Urlaubsland fast immer der Lebensrhythmus, Medikamente haben andere Namen, man kennt die Landessprache vielleicht nicht und tut sich mitunter auch mit den fremden Speisen schwer – vor allem dann, wenn man als insulinpflichtiger Diabetiker die Kohlenhydrate in Broteinheiten umrechnen muss. Doch mit wohlüberlegter gründlicher Vorbereitung kann eine Reise auch für Zuckerkrankte erholsam und entspannend werden.

So bereiten Sie sich vor

Besprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt alles Nötige für die Reise. Lassen Sie sich eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente verschreiben und, wenn Sie insulinpflichtig sind, einen Spritz-Ess-Plan erstellen. Bei Flugreisen ist für den Spritzrhythmus auch die Zeitumstellung zu beachten. Unbedingt den Arzt fragen!



Bei guter Vorbereitung kann der Urlaub unbeschwert genossen werden

Außerdem sollten Sie sich ein ärztliches Attest ausstellen lassen (am besten mehrfach kopieren), welches belegt, dass Sie Diabetiker sind. Für Flugreisen brauchen Sie auch eine Bestätigung für die Notwendigkeit der Mitnahme von Insulin, Spritzen bzw. Pens im Flugzeug. Entsprechende Vordrucke, auch für Notfall-Kärtchen (in verschiedenen Sprachen), finden Sie auf der „Therapie Aktiv“-Webseite www.therapie-aktiv.at. Sollten Sie spezielle Hilfe benötigen, müssen Sie dies schon vorab bei der Fluggesellschaft bekannt geben. Ebenso die Bestellung eines Diabetikermenüs, falls dies notwendig ist.

Was kommt mit in den Urlaub?

→ Alle Medikamente, die Sie während des Urlaubs brauchen, und zwar in doppelter Menge. Es kann immer etwas verloren gehen. Nehmen Sie auch die Beipackzettel separat mit, denn Ihr spezielles Medikament hat im fremden Land vielleicht einen anderen Namen. Wenn Sie jedoch die Inhalts- und Wirkstoffe der Medikamente in einer Apotheke des Gastlandes vorweisen können, so wird man das richtige Medikament für Sie finden.

Wichtig bei Flugreisen: Alle Medikamente im Handgepäck mitführen!

Wichtige Medikamente unbedingt ins Handgepäck!

- Schließlich können Sie nie darauf vertrauen, dass Ihr aufgegebenes Gepäck auch gleichzeitig mit Ihnen landet.
- Blutzuckermessgerät, Messstreifen, Insulinspritzen, Pens etc.
 - Arztbrief mit aktueller Medikation
 - Wenn Sie Kohlenhydrate in Broteinheiten umrechnen müssen, ist auch die Mitnahme einer Broteinheiten-Austauschtafel sinnvoll.
 - Notfall-Broteinheiten (z.B. Traubenzucker)
 - Spezielle Lebensmittel, die für Sie wichtig sind und die Sie im Urlaubsland vielleicht nicht bekommen
 - Diabetiker-Ausweis mit Notfallhinweisen in der Landessprache oder in Englisch
 - Als insulinpflichtiger Diabetiker sollten Sie Glukagon für den Fall einer schweren Unterzuckerung dabei haben. Machen Sie Ihren Reisepartner mit der Handhabung vertraut.
 - Liste von Diabeteszentren in der Nähe des Urlaubsortes
 - Eventuell für kurze Flugstrecken etwas Reiseproviant, weil auf Kurzflügen nicht immer Essen serviert wird

Verhalten am Urlaubsort

Erfragen Sie gleich nach der Ankunft im Hotel die örtlichen Notfallnummern.

Da man im Urlaub einen anderen Tagesrhythmus hat, sich die Mahlzeiten verschieben und man vielleicht auch hin und wieder Alkohol trinkt, sollten Sie häufiger als zu Hause den Blutzucker messen.

Ein weiterer Grund für die höhere Messfrequenz im Urlaub: In heißen Ländern ist die Insulinwirkung beschleunigt, es steigt daher die Gefahr einer Unterzuckerung. Bei kühleren Temperaturen ist die Insulinwirkung hingegen verlangsamt.

Wenn Sie anstrengende Touren unternehmen, dann möglichst in Begleitung. Instruieren Sie Ihren Begleiter, was im Notfall zu tun ist.

Diabetiker, die unter Neuropathie leiden, müssen bei langen Wanderungen oder Spaziergängen am Strand (nicht barfuß!) besonders auf ihre Füße achten.

Die leidige Zeitverschiebung

Je nach Flugdauer und Flugrichtung muss gemeinsam mit Ihrem Arzt/Diabetesberater ein individueller Plan für Ihre Insulinzufuhr erstellt werden. Hier ein paar grobe Richtlinien:

Flüge Richtung Westen:

Hier verlängert sich der Tag und es kann zu einem Insulinmangel kommen. So sollten Sie vorgehen:

- bis zur Abreise Insulin wie gewohnt spritzen
- auf der Reise den zusätzlichen Insulinbedarf mit Normalinsulin ausgleichen; die Menge ist abhängig vom Blutzuckerwert und der BE-Zufuhr.

Flüge Richtung Osten:

Auf dieser Reise verkürzt sich der Tag für Sie und dadurch kommt es zu einem Insulinüberschuss. So sollten Sie vorgehen:

- Die Dosis um ein Viertel bis die Hälfte der gewohnten Menge reduzieren. Als Alternative ist es auch möglich, nach einer normalen Dosis die nächste nach hinten zu verschieben und danach wie gewohnt mit der normalen Dosis fortfahren.
- Zur Korrektur spritzt man pro geplanter BE oder pro 50 mg/dl über dem Blutzucker-Zielbereich durchschnittlich zusätzlich ein bis zwei Einheiten schnell wirksamen Insulins.
- Neuerliches „Nachspritzen“ zur Korrektur sollte je nach Insulinpräparat frühestens nach 2–3 Stunden (Humalog®/NovoRapid®) erfolgen bzw. erst nach 4–6 Stunden (bei Verwendung von Normalinsulin wie z.B. Novo Actrapid®, Lilly Normal®, Insuman Rapid®). So wird eine Unterzuckerung durch Insulinüberschuss vermieden.

So lagern Sie Ihr Insulin

Schützen Sie Ihre mitgenommenen Insulinvorräte vor Sonneneinstrahlung, Hitze und Frost. Für die Langzeitlagerung sind Temperaturen zwischen plus 4 Grad Celsius und plus 10 Grad Celsius ideal. Geben Sie das Insulin zum Kühlen jedoch nie dem Hotelpersonal, womöglich wird es aus Unwissenheit eingefroren. Sorgen Sie selbst im Kühlschrank und mit Kühlflaschen für die richtige Lagerung.

Bei Temperaturen von mehr als 30 Grad wickeln Sie Ihr Insulin in ein feuchtes Tuch und verstauen dieses „Paket“ in einer Kühlflasche (nicht direkt auf einem Kühlakku!) oder geben Sie es in eine Stahl-Thermoskanne.

In Gebrauch befindliche Insulinpatronen können bei Temperaturen unter 25 Grad vier Wochen lang benutzt werden. Danach muss man sie austauschen.

Blutzuckermessen bei jedem Klima

Bei extrem hoher Luftfeuchtigkeit ist es besonders wichtig, die Teststreifenröhrchen nach der Entnahme des Streifens sofort wieder gut zu verschließen.

Teststreifen müssen sowohl vor zu großer Hitze als auch vor Kälte geschützt werden. Im Winter in Körpernähe aufbewahren. Als Hitzeschutz für Teststreifen, Blutzuckermessgerät und Pen eignen sich kleine Isoliertaschen.

Ein Tipp für den Skiurlaub: Da bei Minusgraden ein Blutzuckermessgerät nicht funktioniert, sollten Sie es während der Messung im Anorak vor der Kälte schützen.



Ihre Fragen – unsere Antworten

→ *Ist Diabetes ein Kündigungsgrund?*

Nein. Es sei denn, beim Einstellungsgespräch für eine Arbeit, für die Sie als Diabetiker nicht die nötigen gesundheitlichen Voraussetzungen mitbringen, haben Sie auf Nachfragen Ihre Krankheit verschwiegen. Dann würde „Vertrauensunwürdigkeit“ vorliegen.

→ *Muss ich meinen Dienstgeber von der Krankheit informieren?*

Bei einem bestehenden Dienstverhältnis ist das nicht erforderlich, sofern die Krankheit keinen Einfluss auf Ihre Arbeit hat.

→ *Habe ich als Diabetiker Kündigungsschutz?*

Falls durch die Krankheit ein Behinderungsgrad von mindestens 50% vorliegt, besteht nach einer gewissen Dienstzeit erhöhter Kündigungsschutz.

→ *Wird in Zukunft für alle Diabetiker der Führerschein befristet?*

Nach der aktuellen Gesetzeslage haben Patienten, die mit Medikamenten ohne Unterzuckerungsgefahr behandelt werden und weder schwere Folgeerkrankungen noch zusätzliche Risikofaktoren aufweisen, nach wie vor Anspruch auf einen unbefristeten Führerschein.

Eine Befristung der Lenkerberechtigung ist möglich bei zusätzlichen Risikofaktoren sowie bei Behandlung mit Medikamenten, die eine Unterzuckerung hervorrufen.

→ *Darf ich als insulinpflichtiger Diabetiker eine Fernreise unternehmen?*

Ja. Allerdings sind penible Vorbereitungen, die Mitnahme aller Medikamente sowie die Beachtung des Klimawechsels und der Zeitverschiebung notwendig.