

ADA JOURNAL

Das Journal der Aktiven Diabetiker Austria

Prekäre Versorgungslage

Kinder & Jugendliche
mit Diabetes mellitus Typ 1
Seiten 5 – 8

LADA Diabetes

Richtige Diagnose
und Behandlung
Seiten 9 – 11

Rauchen, Dampfen, Diabetes

Eine verhängnisvolle Symbiose
Seiten 15 – 18



Generalversammlung der Aktiven Diabetiker Austria

am 13. Oktober 2024, 10:30 Uhr – Hotel „Der Marienhof“, Waltendorfer Straße 81, 8010 Graz

Tagesordnung

- Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
- Genehmigung der Tagesordnung
- Bericht über unsere Tätigkeit
- Kassabericht und Verlesung des Kontrollberichtes 2023
- Entlastung des Vorstandes und des Kassiers
- Aufnahme von „Aktiven Mitgliedern“
- Wahlen:
 - Präsidentin/Präsident
 - Vize-Präsidentin/Vize-Präsident
 - Weitere Vorstandsmitglieder
 - Kassenprüferin/Kassenprüfer
- ADA in der Zukunft
- Sonstige Beratungen und Beschlüsse aufgrund von Anträgen (ADA, Saikogasse 6/21/9, 1220 Wien, E-Mail: office@aktive-diabetiker.at)
- Allfälliges

Auch wenn wir die Generalversammlung 2024 in Graz abhalten, würden wir uns auf rege Teilnahme freuen. Insbesondere alle stimmberechtigten aktiven Mitglieder ersuchen wir, zur Generalversammlung zu kommen

Eine Anmeldung wäre hilfreich, telefonisch bei mir oder an office@aktive-diabetiker.at
DANKE!

Renate Wagner
Präsidentin der ADA
0699 19251089

Erinnerung Mitgliedsbeitrag 2024



Liebe Mitglieder!

Allen Mitgliedern, die den Jahresbeitrag von € 20,00 fristgerecht bis 31. Mai eingezahlt haben, danken wir sehr herzlich. Einige Einzahlungen fehlen noch, diese Mitglieder möchten wir nochmals daran erinnern und wir ersuchen um umgehende Einzahlung. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Beachten Sie bitte Folgendes bei der Einzahlung des Mitgliedsbeitrages:

Verwenden Sie den zugesandten Zahlschein oder die darauf angeführten Informationen wie Kundennummer, Name und Adresse, damit eine korrekte Zuordnung erfolgen kann. Ein besonderer Dank gilt auch jenen, die unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Bleiben Sie uns treu – **DANKE!**

Renate Wagner
ADA Präsidentin

Liebe Leserinnen und Leser!
Besuchen Sie uns auch im Internet.

ADA-Online:
www.aktive-diabetiker.at

Adresse: Aktive Diabetiker Austria, Saikogasse 6/21/9, A 1220 Wien

E-Mail:
office@aktive-diabetiker.at

Facebook:
<https://www.facebook.com/aktive.diabetiker.austria/>



- 02 Ankündigung ADA Generalversammlung
Erinnerung Mitgliedsbeitrag
- 03 Inhalt und Editorial
- 04 Unsere Leserinnen und Leser sagen ...
Ankündigung Patientenveranstaltung
der Selbsthilfe Niere
- 05 Versorgungslage für Kinder und
Jugendliche mit Diabetes mellitus Typ 1
- 09 Der „LADA“ – ein Diabetes wie ein
klappriges Auto?
- 12 Gesundheitskompetenz
Öffentliches Gesundheitsportal
Österreichs
- 14 Caro's Kolumne
- 15 Österreichische Leitlinien zur Behandlung
Diabetes mellitus
Teil 14: Rauchen, Dampfen und der Diabetes
- 19 Rezepte – Leicht und frisch:
Erfrischende Ernährungstipps
für heiße Sommertage
- 25 ADA Informationen
Berichte aus Gruppen
- 27 Alle ADA Veranstaltungen
Information Diabetes Selbsthilfe
Vorarlberg
- 30 ADA Gruppen
AutorInnen dieser Ausgabe
Impressum
- 31 Wir sind Diabetes
- 32 Andere Diabetes Selbsthilfevereine

Personen jeglichen Geschlechts mit Diabetes sind uns gleich wichtig und in allen personenbezogenen Bezeichnungen einbezogen. Wir möchten nicht von „Diabetikern/Diabetikerinnen“ sprechen, sondern von „Menschen mit Diabetes“. Unsere Autoren und Autorinnen haben ihre eigene Wortwahl, die wir als Redaktion nicht verändern.“



Liebe Leserinnen und Leser! Liebe Menschen mit Diabetes!

Der **Sommer hat uns** seit einigen Wochen **fest im Griff**. Daher haben wir in diesem Journal für Sie einige Tipps zum gesunden Leben bei dieser „Affenhitze“. Schauen Sie sich den **Artikel zum Trinken** (Wasser und Co) sowie die **leichten Rezepte** „unserer“ Diätologin, Frau Birgit Kogler an. Sie macht bei uns nun eine Pause. Wir wünschen Ihr auf diesem Weg alles Gute für die Geburt Ihres Babys!

Einige von Ihnen werden vielleicht die **Diagnose „LADA-Diabetes“** erhalten haben. Frau MR Dr.in Pusarnig hat dazu einen sehr informativen und unterhaltsamen Artikel geschrieben.

Rauchen ... ein leidiges Thema. Lesen Sie, warum es besonders **bei Diabetes Ihrer Gesundheit schadet** und welche **Angebote** es gibt, **um aufzuhören**. Probieren Sie es und lassen Sie nicht locker!

Ein **leidiges Thema** ist auch die **nicht optimale Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes** sowie die Unterstützung ihrer Familien. Der österreichischen Diabetesgesellschaft ist dieses Thema ein wichtiges Anliegen. **Ziel** sollte sein, **dass Kinder** und Jugendliche **lange gesund bleiben** und wie ihre Altersgenossen **ein (halbwegs) unbeschwertes und normales Leben haben können**.

Wir bieten Ihnen in diesem Journal nochmals ein Kapitel aus der **„Gesundheitskompetenz“**. Surfen Sie auf den Seiten von **www.gesundheit.gv.at**. Falls Sie mit dem Internet nicht so vertraut sind: Machen Sie sich fit! Volkshochschulen, viele Gemeinden und Erwachsenenbildungsangebote bieten Kurse für Senioren und Seniorinnen oder Menschen, die sich mit den neuen Medien schwer tun, an.

In eigener Sache: **Am 13. Oktober** findet in Graz die heurige **Generalversammlung** statt. Nehmen Sie teil, reden und gestalten Sie das Angebot der Aktiven Diabetiker Austria mit!

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen **Sommer**. **Genießen Sie** das kühle Nass eines Sees oder Ihren Garten bzw. alles, was Sie erfrischt.

Ihr Redaktionsteam
Dr.ⁱⁿ Barbara Wagner und Christine Reichhuber



Unsere Leser und Leserinnen sagen ...

Schreiben Sie uns - wir freuen uns auf Ihre Mitteilungen, Meinungen, Kritik und Anregungen. Vielen Dank.

*Ich schreibe immer wieder Artikel für das ADA-Journal. Das Journal ist soo toll, modern und ansprechend gestaltet. Es macht große Lust, euch durch Artikel zu unterstützen. Ich gratuliere euch zu dieser Zeitschrift.
Mag. Susanne Leitner*

► **Kommentar der Redaktion:**

Über das Lob freuen wir uns sehr. Und wir sind dankbar für die guten und fundierten Beiträge und hoffen auch weiterhin auf Ihre Unterstützung.

Der Artikel von Dr. Felix Aberer zur Zukunft in der Diabetestherapie im letzten ADA Journal hat mich sehr beeindruckt. Die tollen technologischen und medikamentösen Weiterentwicklungen sind unglaublich. Dafür sei Dank der Diabetesforschung. Ich manifestierte Diabetes Typ 1 im Jahre 1973, die Behandlung damals noch mit Glaspritze und Nadeln im Edelstahlbehälter und Insulin vom Rind und Schwein. Und jetzt, nach 51 Jahren, so eine Vielfalt der Behandlungsmöglichkeiten und die Forschung geht immer weiter. Der Artikel gibt wirklich Mut und Hoffnung, mit einer Diabetes-Diagnose besser umgehen und leben zu können. Das tut gut. Liebe Grüße Christa-M.R.

► **Kommentar der Redaktion:**

Da stimmen wir Ihnen vollkommen zu. Und wir möchten alle Betroffenen bestärken, ihr Wissen um die Zusammenhänge des Diabetes immer wieder zu evaluieren und sich um die für sich bestmögliche Therapieform zu bemühen. Es lohnt sich.

Die Rezepte im ADA-Journal sind immer super und sehr hilfreich. B. Sch.

10 Jahre Organe schützen - Informationen nützen



Fr., 13. Sept. 24

Beginn 13 Uhr, Einlass ab 12 Uhr
CAPE 10, Alfred-Adler-Straße 1,
1100 Wien

10. Informationssymposium für
Transplantierte aller Organe,
Betroffene auf der Warteliste,
DialysepatientInnen, Angehörige
und Interessierte.



Veranstalter



Die Teilnahme ist kostenlos, aber nur mit Anmeldung bis 30. August 2024 möglich! Im Anschluss an die Fachvorträge findet eine hochkarätig gesetzte Podiumsdiskussion statt. Alle Informationen und Anmeldung unter www.selbsthilfe-niere.at oder 0676 402 83 04.

Versorgungslage für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus Typ 1

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) hat am 05. Juni 2024 in einem Pressegespräch in Wien auf die prekäre Versorgungslage für Kinder und Jugendliche mit Diabetes hingewiesen.



Es gibt zu wenige Personalstellen für die multidisziplinäre Betreuung in den Spezialzentren mit Ambulanz. Die zusätzlich erforderliche mobile Betreuung ist nur in einem Bundesland vollständig umgesetzt. Gerade bei Kindern, deren Betreuung und langfristige gesunde Zukunft von dieser Versorgung abhängt, darf nicht gespart werden.

Diabetes mellitus Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, die zu einem Insulinmangel führt. Sie betrifft häufig Kinder und Jugendliche und sollte nicht mit der Volkskrankheit Diabetes mellitus Typ 2 verwechselt werden. In Österreich sind rund 3.500 junge Menschen bis 14 Jahre von der Erkrankung betroffen. Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit Diabetes Typ 1 steigt seit Jahrzehnten kontinuierlich an.

Eine Krankheit, die fordert



Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Fasching, MBA, Präsident der ÖDG und Abteilungsvorstand der 5. Medizinischen Abteilung mit Endokrinologie, Rheumatologie und Akutgeriatrie der Klinik Ottakring der Stadt Wien, erklärt:

„Die jungen Menschen müssen mit einer Insulintherapie umgehen lernen, die sie ihr gesamtes Leben begleiten wird. Das bedeutet für die Kinder und Jugendlichen, aber auch für deren gesamte Familie, dass sie ein komplexes Selbstmanagement in ihr Leben integrieren müssen. Dafür brauchen diese Familien alle Unterstützung, die sie bekommen können und die Österreichische Diabetes Gesellschaft ruft heute alle Entscheider im Gesundheitswesen dazu auf, an dieser Unterstützung mitzuwirken.“



Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Birgit Rami-Merhar, MBA, von der Medizinischen Universität Wien, leitet die Diabetesambulanz für Kinder und Jugendliche im AKH und ergänzt:

„Es ist wichtig, Kindern und Jugendlichen einen guten Start in ihr weiteres Leben zu ermöglichen. Für Kinder mit Diabetes mellitus Typ 1 bedeutet dies: Dass ihre Blutzuckerwerte möglichst immer im Normbereich liegen sollten. Ein wichtiger Zielwert ist der Langzeitzuckerwert HbA1c, der unter 7 % liegen sollte. Die Zeit im Zielbereich (Time in Range = TIR) ist ein spezifischer Parameter der kontinuierlichen Glukosemessung. Dieser sollte bei zumindest >70% liegen. Diese Werte sind entscheidend, um Spätkomplikationen zu vermeiden und Akutkomplikationen vorzubeugen. Leider erreichen wir diese Zielwerte heute nicht und damit bleibt das Kindesalter bei der Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 momentan noch ein Risikofaktor für eine verkürzte Lebenserwartung.“

Es fehlen Personalstellen und nicht Personen

Rami-Merhar, die eine Umfrage unter allen 34 pädiatrischen Diabeteszentren, die Kinder und Jugendliche betreuen, durchgeführt hat, betont:

„Diabetes mellitus Typ 1 ist eine komplexe Erkrankung und es bedarf multidisziplinärer Teams, um diese gut zu managen. In der Fachliteratur gibt es klare Zahlen wie ein multidisziplinäres Team auszusehen hat, das 100 Kinder und Jugendliche mit Diabetes betreut. Es besteht aus 1 Kinderärzt:in mit diabetologischer Zusatzausbildung, 1 Diabetesberater:in, 0,3 Vollzeitäquivalente für Psychologie sowie Kinderkrankenpflege, einer halben Stelle für eine Fachkraft für Ernährung und 20% einer sozialarbeiterischen Vollzeitstelle, sowie einer administrativen Unterstützung.“

Diese Zahlen erreichen wir in keinem einzigen der 34 pädiatrischen Diabeteszentren in Österreich. In unserer Umfrage unter den Zentren zeigt sich sogar, dass in fast allen Fällen nicht einmal die Hälfte der - laut Leitlinien - notwendigen Stellen zur Verfügung stehen. Ich möchte betonen, dass es dabei nicht um den generellen Personalmangel im Gesundheitsbereich geht, sondern einfach die Stellen nie geschaffen wurden.“

Überschaubare Kosten für eine hohe Verantwortung

Rami-Merhar führt aus: *„Für die 3.500 Kinder unter 14 Jahren mit Diabetes mellitus Typ 1 bedeutet die leitlinienkonforme Betreuung in Österreich die Erweiterung der Planstellen auf 35 Kinderärzt:innen/Diabetolog:innen, 35 Diabetesberater:innen, 12 Psycholog:innen und 12 Kinderkrankenpflegepersonen sowie 17 Fachkräfte für Ernährung und 7 Sozialarbeiter:innen. Dies ist keine Herausforderung für das Gesundheitssystem, aber für diese jungen Patient:innen entscheidend für deren gesunde Zukunft.“*



Mobile Betreuung hilft in der Familie

Ein ganz besonderes Nadelöhr ist die mobile Betreuung, die in Österreich bis jetzt nur in Wien in einen Regelbetrieb übergeführt ist. In der Steiermark gibt es aktuell ein Pilotprojekt DiAB-Kids, das aber trotz hervorragender Evaluationsergebnisse bisher nicht regelfinanziert wird.



Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elke Fröhlich-Reiterer von der Medizinischen Universität Graz ist Leiterin des Bereichs Diabetes und Endokrinologie der Univ. Klinik Kinder- und Jugendheilkunde Graz und ebenfalls im Vorstand der ÖDG. Sie betont:

„Die mobile Betreuung erfüllt eine essenzielle Rolle in der Versorgung von Kindern mit Diabetes und entlastet auch die Diabetes-Ambulanzen an den Spitätern. Sie unterstützt Familien zuhause, dort wo sie lernen müssen, die Diabetestherapie und alle neuen Abläufe in ihr Familienleben zu integrieren. Dies ist gerade bei Familien aus benachteiligten Bevölkerungsgruppen, in denen es an Geld und Zeit oder auch an Bildung oder Sprachbeherrschung mangelt, besonders wichtig. Unsere Evaluationsergebnisse zeigen aber genauso deutlich, dass auch Familien mit einer stabilen sozialen Lage und allen Voraussetzungen von der mobilen Betreuung profitieren, auch wenn diese vielleicht weniger Termine benötigen.“



Elisabeth Renner, Obfrau MOKI Steiermark, leitet DiAB KIDS Diabetes Assistenz & Beratung und ergänzt:

„Die Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 bei einem Kind fordert die ganze Familie und das gesamte Umfeld. Bis der Alltag zur neuen Normalität mit der Erkrankung wird, kann es dauern. Wir unterstützen die Kinder und deren Familie beim Ankommen zuhause, um einen guten Rhythmus und Sicherheit im Alltag zu bekommen.“

Die bisherige Evaluierung des Pilotprojekts und des siebenjährigen Vorläuferprojekts, das auf Spendenbasis finanziert wurde, zeigt, dass Spitalsaufenthalte verkürzt wurden und sehr positives Feedback von den Familiensystemen und externen Betreuungseinrichtungen gegeben wurde.

Mobile Betreuung unterstützt in Kindergarten Hort und Schule

Die Mobile Betreuung schult auch Pädagog:innen in Kindergarten, Volksschule und Hort, um dem Kind und seinem Umfeld einen guten Start außerhalb der Familie zu ermöglichen. Hier zeigt die Evaluation eine bessere Integration der Kinder in die Gruppen und Klassen und gleichzeitig konnte den Pädagog:innen die Angst vor der komplexen und unbekanntem Krankheit genommen werden. Oft sind nur wenige Besuche einer Diabetesberater:in vor Ort notwendig, um große Probleme im Miteinander zu vermeiden und vor allem einer Stigmatisierung des Kindes entgegenzuwirken.

Renner ergänzt: *„Personell werden die Familien und externen Bildungseinrichtungen von Kinderkrankenpflegepersonen versorgt, die zusätzlich auch noch eine zweisemestrige Zusatzausbildung für Diabetes absolviert haben. Das Pilotprojekt ist für dieses Jahr budgetiert und deckt fast die gesamte Steiermark - das ganze Einzugsgebiet der Medizinischen Universität Graz - ab. Auch hier sprechen wir nicht von hohen Summen, wenn wir eine flächendeckende Versorgung im Bundesland oder österreichweit fordern.“*