

Diabetes im Alter

Was sollten Angehörige und Pflegende wissen?

Angeboten von:



DZD
Deutsches Zentrum
für Diabetesforschung



Deutsches Diabetes-Zentrum



Initiiert von:



Gefördert durch:



Diabetes im Alter – Was ist jetzt wichtig?

- Wichtigste Ziele der Diabetes-Behandlung im Alter sind:
 - der **Erhalt der Lebensqualität** und
 - die **Vermeidung von Unterzuckerungen** (Hypoglykämien).



TIPP

Für ältere Menschen werden **spezielle Diabetes-Schulungsprogramme** angeboten.

Sinnvoll ist die gemeinsame Schulung mit **Angehörigen**.

Sprechen Sie Ihr **Diabetes-Team** darauf an.



Erhöhtes Risiko für Unterzuckerungen (Hypoglykämien)

- 📦 Vorsicht bei der Therapie mit **Insulin, Sulfonylharnstoffen** oder **Gliniden**.
- 📦 Häufig **nehmen** ältere Menschen eine Unterzuckerung erst **sehr spät wahr**.
- 📦 Sie können dann **plötzlich handlungsunfähig** werden.
- 📦 Auch **nachts / während des Schlafs** können schwere Unterzuckerungen auftreten.
- 📦 Unterzuckerungen erhöhen das **Risiko für Stürze, Knochenbrüche, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

➡ Richten Sie einen **Hausnotruf** ein, um im Notfall schnell Hilfe zu holen.



TIPP

Symptome einer Unterzuckerung können sein:

- Gangunsicherheit
- Schwindel
- Gedächtnisstörungen
- Verwaschene Sprache

Diese können leicht mit **Alkoholkonsum** oder einer verminderten **Durchblutung des Gehirns** verwechselt werden.

Diabetes-Management im Alter

- 📖 Durch Demenz oder eine eingeschränkte Feinmotorik kann im Alter die **Fähigkeit zum Diabetes-Selbstmanagement eingeschränkt** sein.
- 📖 **Vergessene Insulingaben, Verwechslung von Basal- und Mahlzeiteninsulin oder falsche Dosierungen** können Hinweise darauf sein.

➔ Ist ein älterer Mensch nicht mehr in der Lage, das Diabetes-Management selbständig durchzuführen, kann ein **Pflegedienst** das Insulinspritzen übernehmen.



TIPP

Der „**Geldzähltest nach Nikolaus**“ hilft, die Fähigkeiten zur **Alltagskompetenz** – aber auch zur Durchführung einer **Insulintherapie** – einer älteren Person einzuschätzen. In einem vorbereiteten Geldbeutel befinden sich ein Geldschein und Münzen in definierter Stückelung. Die Zeit, die die Person braucht, den Betrag zu zählen, gibt Auskunft über die **Hilfsbedürftigkeit**.

Diabetes im Alter – Sturzgefahr reduzieren

- Ursachen für häufigere Stürze können sein:
**Gebrechlichkeit, Abnahme der Muskelmasse,
Unterzuckerungen, Einnahme mehrerer Medikamente
und/oder eingeschränkte Sehfähigkeit.**

➔ Gleichgewichts-, Muskel- und Gehtraining können das Sturzrisiko senken.



TIPP

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ein Übungsprogramm zur Sturzvorbeugung an:
„Gleichgewicht und Kraft – Das Übungsprogramm – Fit und beweglich im Alter“.

Kostenlos bestellen oder herunterladen unter
www.bzga.de/infomaterialien

