

Diabetes-Kampagne 2022: Prävention, Information und Früherkennung

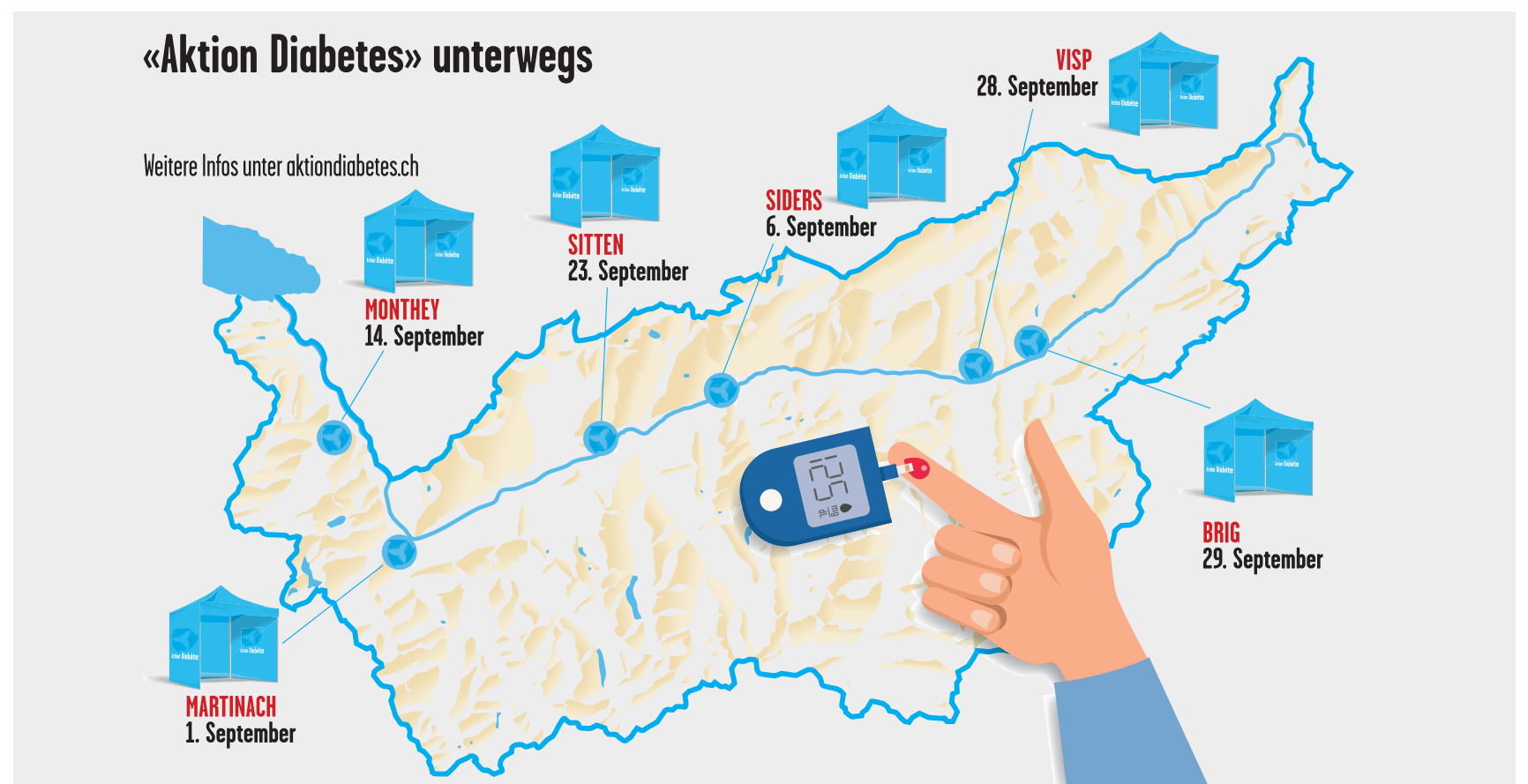
AKTION DIABETES Im September lanciert Aktion Diabetes eine gross angelegte Kampagne im ganzen Wallis. Es werden verschiedene Massnahmen zu den drei Hauptzielen des Projekts umgesetzt: Prävention, Information und Früherkennung. Im Oberwallis wird Aktion Diabetes die Bevölkerung am Herbstmarkt in Visp und im Simplon Center in Brig-Glis an einem interprofessionellen Stand informieren. Verschiedene Apotheken werden zudem kostenlose Früherkennungstests anbieten.

Estelle Baur

Am 1. September wurde die Sensibilisierungskampagne des Projekts «Aktion Diabetes» lanciert. Einen ganzen Monat lang wird das Projekt an den verschiedenen Herbstmärkten im Wallis mit einem Stand vertreten sein. In Visp wird es am 28. September am Herbstmarkt und in Brig-Glis am 29. September im Simplon Center haltmachen. Am Stand von Aktion Diabetes können sich Interessierte mit verschiedenen Gesundheitsfachpersonen austauschen. Über einen Fragebogen können sie ihre Risikofaktoren bestimmen und danach kostenlos einen Früherkennungstest machen lassen. Bin ich gefährdet? ...oder sogar schon betroffen, ohne es zu wissen? Diabetesbetroffene erhalten am Stand Informationen und Ratschläge zu ihrem Diabetesmanagement. Ausserdem können sie ihre Füsse kontrollieren lassen. Doch nicht nur Aktion Diabetes ist unterwegs – bei verschiedenen Partnerapotheken können Interessierte im September einen Früherkennungstest durchführen lassen. Die Liste der teilnehmenden Apotheken findet sich auf der Website von Aktion Diabetes.

Circa jede dritte diabetesbetroffene Person im Wallis weiss noch nichts von ihrer Krankheit

«Typ-2-Diabetes ist eine schleichende Krankheit, da sie meist asymptomatisch verläuft. So kann es vorkommen, dass man mehrere Jahre lang mit einem Diabetes lebt, bevor sich die ersten gesundheitlichen Probleme bemerkbar machen», erklärt Dr. Christophe Petite, Diabetologe. «Man geht davon aus, dass sechs bis acht Prozent der Bevölkerung von Diabetes betroffen sind. Bei über 90 Prozent der Betroffenen handelt es sich um einen Typ-2-Diabetes. Auf die Schweiz übertragen sprechen wir hier von über 500 000 Personen.» Die normalen Blutzuckerwerte nüchtern liegen bei Erwachsenen unter 5,6 mmol/l (Milli-



mol pro Liter). «Liegen die Werte bei 10 bis 12 mmol/l werden die Betroffenen noch nichts von den erhöhten Werten merken. Bei 15 bis 20 mmol/l haben sie jedoch ständig das Bedürfnis zu trinken und müssen häufig Wasser lassen. Manchmal lässt sich auch eine Gewichtsabnahme oder zunehmende Müdigkeit feststellen. Das sind alles Symptome einer Hyperglykämie, also eines erhöhten Blutzuckerspiegels.»

Habe ich ein Diabetes-Risiko?

Die Früherkennungstests richten sich an die gesamte Bevölkerung, vor allem aber an Menschen, die ihren Blutzuckerwert selten messen lassen. Das lässt sich grundsätzlich ganz einfach bei der Hausärztin oder beim Hausarzt machen. Der Test dauert nicht lange und erfolgt über eine Blutentnahme an der Fingerbeere. In der Apotheke wird der Test auf dieselbe Weise durchgeführt.

Ein Typ-2-Diabetes kann in jedem Alter auftreten, im Alter von 40 bis 50 Jahren wird jedoch generell eine Blutzuckermessung empfohlen. «Die genetische Veranlagung spielt eine grosse Rolle. Sie kann nicht geändert oder beeinflusst werden. Ganz anders ist das bei zwei weiteren Faktoren der Fall: Ernährung und Bewegung. Das sind zwei ausschlaggebende Faktoren, denn mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung lässt sich ein Typ-2-Diabetes häufig verhindern. Hat man eher ungesunde Ernährungsgewohnheiten und ist man eher bewegungsfaul, sollte man seine Blutzuckerwerte regelmässig testen lassen.»

Interprofessionelle Versorgung

Eine disziplinübergreifende Zusammenarbeit ist in der Diabetesversorgung besonders wichtig. «Ein nicht gut einge-

stellter Typ-2-Diabetes kann nach mehreren Jahren manchmal die Augen, die Füsse, die Nieren und das Herz beeinträchtigen. Als betroffene Person muss man sich also unbedingt auf verschiedene Gesundheitsfachpersonen stützen können: In der Ernährungsberatung erhält man Tipps, wie man besser auf sein Essen und Trinken achten kann, in der Podologie werden die Füsse kontrolliert und behandelt, die Diabetesfachberaterinnen von Diabetes Oberwallis stehen mit Rat und Tat zur Seite, in der Augenarztpraxis werden der Augenhintergrund und die Netzhaut kontrolliert, die Apotheken helfen beim Richten und bei der Einnahme von Medikamenten usw. Mit einer interprofessionellen Zusammenarbeit wird die bestmögliche Versorgung von Diabetesbetroffenen ermöglicht.»

Nicolas Dorsaz, Apotheker und Mitglied des Lenkungsausschusses von Aktion Diabetes, fügt hinzu: «Die Apotheken sind im Allgemeinen von 8.00 Uhr früh bis 18.30 abends für die Bevölkerung geöffnet. Häufig sind sie die Anlaufstelle für Personen, die sich aus finanziellen oder kulturellen Gründen nur selten ärztlich untersuchen lassen. Während dieser Kampagne im September übernehmen die Apotheken auch die Rolle, sicherzustellen, dass die disziplinübergreifende Zusammenarbeit funktioniert und effizient ist. Wir wollen Diabetesbetroffene bestmöglich beraten und sie den richtigen Fachpersonen zuweisen oder sie an Diabetes Oberwallis weiterweisen, wo sie Beratung und präzise, konkrete Informationen erhalten.» Das Ziel dieser Kampagne vom September besteht auch darin, dass die Fachpersonen rund um die Diabetesbetroffenen zusammenarbeiten und dass die Diabetesbetroffenen zu Partnern in ihrer eigenen Versor-

NEHMEN SIE AN DER KOHORTENSTUDIE «DIABETES-QUALITÄT WALLIS» TEIL!

Mit der Studie «Diabetes-Qualität Wallis» sollen die Lebens- und Versorgungsqualität von Diabetesbetroffenen im Wallis evaluiert werden. Die Studie wird vom Walliser Gesundheitsobservatorium im Rahmen des Projekts «Aktion Diabetes» durchgeführt. Sie läuft schon seit zwei Jahren. 2021 konnten die ersten Ergebnisse veröffentlicht werden. Die Studie sucht noch nach interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Infos unter: www.ovs.ch.

Der Bericht mit den Ergebnissen von 2021 ist ebenfalls auf der Website des Walliser Gesundheitsobservatoriums verfügbar.

Infos:

Das Projekt Aktion Diabetes wird am 28. September am Herbstmarkt in Visp und am 29. September im Simplon Center in Brig-Glis mit seinem Stand vertreten sein. Weitere Infos unter www.aktiondiabetes.ch oder www.diabetesoberwallis.ch.

Cyclomania Challenge 2022

Wer auf zwei Räder setzt, ist nachhaltig unterwegs, fördert die Gesundheit und kommt rasch ans Ziel. Im September findet in den Gemeinden Bitsch, Naters, Brig-Glis, Lalden, Visp, Baltschieder und Raron die Cyclomania-Challenge statt. Teilnehmen ist einfach: App herunterladen, bei der Challenge Agglomeration Oberwallis anmelden, Velo fahren und Punkte sammeln. Dabei winken Sofortpreise und Sie können an der Verlosung eines Gutscheins im Wert von 1000 CHF von Ken's Bikeshop teilnehmen. Infos unter: www.cyclomania.ch

gung gemacht werden – schliesslich sind sie die eigentlichen Hauptakteure.

Neue Technologien

Im Rahmen der Kampagne von Aktion Diabetes wird auch eine gesicherte Walliser Smartphone-App lanciert: Mit «DiabApp» können alle Informationen rund um das Diabetesmanagement gesammelt, Termine geplant, zahlreiche Informationen abgerufen sowie verschiedene Behandlungen und eingenommene Medikamente eingetragen werden. «Die Patientinnen und Patienten verfügen mit dieser App über ein praktisches, stets griffbares Tool, in dem ihre ganze Diabetesversorgung zusammengefasst ist», illustriert Nicolas Dorsaz. «Sie können selbst auswählen, welche Funktionen die App ihnen bieten soll und wer auf die Informationen zu ihrer Versorgung Zugriff hat. Damit wird die Koordination erheblich vereinfacht.»

Partner