

## VORGEHEN IM NOTFALL

### Ist Essen oder Trinken noch möglich?

JA

Sofort schnellwirksamen Zucker zuführen.

Danach Glukosespiegel messen. Nach 10–15 Min. und noch einmal nach 30 Min. Glukosespiegel messen. Falls der Glukosespiegel nach 30 Min. immer noch unter 120 mg/dl (6,7 mmol/l) liegt, nochmal schnellwirksamen Zucker zuführen.

### Hat es geholfen?

JA

Damit der Glukosespiegel nicht wieder absinkt, sollte der/die Betroffene etwas essen, das nicht so schnell verdaulich ist (zum Beispiel Vollkornprodukte, Obst oder Müsliriegel)

NEIN

1. Den Notarzt rufen (112 wählen). Dabei angeben, dass es sich um eine Person mit Diabetes handelt, die vermutlich eine Hypoglykämie hat.
2. (Wenn vorhanden) Notfallmedikament mit Glukagon verabreichen.
3. Betroffene/n in eine stabile Seitenlage bringen.
4. Da bleiben bis der Notarzt angekommen ist. Nicht versuchen, Essen oder Getränke zu verabreichen (Erstickengefahr!)
5. Kontaktperson(en) benachrichtigen.

### Wichtig für die hilfeleistenden Personen:

1. Jemanden mit zu niedrigem Glukosespiegel niemals alleine lassen!
2. Zu niedrigen Glukosespiegel sofort behandeln!

Lilly

PP-GN-DE-0365 Mai 2021

## WORAN MERKT MAN, DASS DER BLUTZUCKERSPIEGEL SINKT?

Schwere Unterzuckerungen können aus vielen verschiedenen Gründen auftreten. Symptome für eine Unterzuckerung können von Mensch zu Mensch und von Tag zu Tag unterschiedlich ausfallen. Dies hängt mit verschiedenen Faktoren wie Diabetesdauer und Häufigkeit von Unterzuckerung zusammen. Wenn Sie Ihrem Umfeld einige häufige Anzeichen und Symptome schildern, sind diese besser darauf vorbereitet, eine schwere Unterzuckerung zu erkennen.

### Das können Symptome einer Unterzuckerung sein, auf die ihr Umfeld achten sollte:



Kopfschmerzen



Zittern



Verwirrung



Schwitzen



Blässe



Hunger



Reizbarkeit



Sehstörungen



Müdigkeit



Benommenheit

## WENN ESSEN UND TRINKEN NOCH MÖGLICH IST

**Wenn Sie noch selbstständig essen und trinken können, ist es wichtig, sofort schnellwirksame Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.**

### Gut geeignet sind:



4 Traubenzucker-Plättchen



12 Gummibärchen



1 Glas (0,2 l) zuckerhaltige Limonade oder Obstsaft

Achtung! Light- oder Diätprodukte mit Süßstoffen, wie z.B. Cola Light oder Zero, enthalten keinen Zucker und helfen deshalb nicht bei einer Unterzuckerung.

### Wie Ihr Umfeld helfen kann

Eine schwere Unterzuckerung ist ein Notfall, bei dem Sie Fremdhilfe von anderen Personen benötigen. Von einer schweren Hypoglykämie spricht man, wenn Sie so sehr beeinträchtigt sind, dass Sie sich nicht mehr selber helfen können oder Bewusstseinstörungen/Bewusstlosigkeit auftreten.

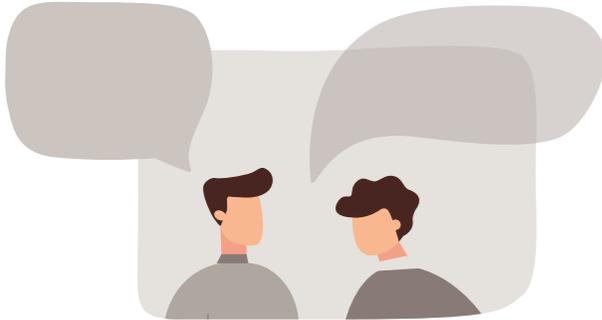
Daher ist es wichtig, dass Sie und Ihr persönliches Umfeld auf diesen Notfall bestens vorbereitet sind. Zu diesen Vorbereitungen auf eine schwere Unterzuckerung zählen, dass alle Personen aus Ihrem persönlichen Umfeld wissen, wo sich Ihr Notfallmedikament befindet und wie dieses anzuwenden ist.

# SCHWERE UNTERZUCKERUNG

Beziehen Sie Ihr persönliches Umfeld ein – Für den Fall der Fälle.



Lilly



Dieser Leitfaden kann Ihnen dabei helfen, Ihr Umfeld über schwere Unterzuckerungen aufzuklären und sie auf den Fall der Fälle vorzubereiten.

Wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulinen, Sulfonylharnstoffen oder Gliniden behandeln, kann es zu einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) kommen. In seltenen Fällen kann diese so schwer sein, dass Sie auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen sind. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gemeinsam mit Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld über Unterzuckerungen sprechen und diese darüber informieren, was im Notfall zu tun ist.

Wenn Essen oder Trinken nicht mehr möglich ist, müssen Sie sich im Fall der Fälle auf jemanden verlassen, der Ihnen hilft. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld über das richtige Vorgehen bei schweren Hypoglykämien informiert sind und einen verlässlichen Notfallplan für die Bewältigung eines solchen Ereignisses haben. Es mag ein schwieriges Gespräch sein, aber es ist wichtig, dass Sie mit den Menschen in Ihrem persönlichen Umfeld darüber sprechen.

Dieser Leitfaden soll Ihnen dabei helfen, herauszufinden, mit wem Sie über schwere Unterzuckerungen sprechen, was Sie in Ihrem Gespräch besonders hervorheben sollten und wie Sie einige häufige Fragen beantworten können.

## WIE SPRICHT MAN IN SEINEM UMFELD ÜBER SCHWERE UNTERZUCKERUNGEN?

Eine schwere Unterzuckerung kann jederzeit und überall auftreten – Sie müssen also in jeder Situation vorbereitet sein. Die Personen aus ihrem persönlichen Umfeld sollten darüber informiert werden, worauf sie achten müssen, was zu tun ist und wie sie im Falle eines Notfalls helfen können.

Ihr persönliches Umfeld kann zum Beispiel folgende Personen umfassen:



Familie



Freunde



Ehe-/  
Lebenspartner



Arbeitskollegen



Sporttrainer  
und Trainingspartner



Nachbarn

### Ein möglicher Gesprächseinstieg

„Da ich Diabetes habe und Insulin nehme, besteht die Möglichkeit, dass mein Blutzucker stark abfällt. Wenn er so niedrig wird, dass ich nicht mehr ohne fremde Hilfe essen oder trinken kann, brauche ich deine Hilfe, um wieder auf die Beine zu kommen. Kann ich dir etwas über die Anzeichen erzählen, auf die du achten musst, und was du tun kannst, um mir zu helfen? Für den Fall, dass ich jemals eine schwere Unterzuckerung habe.“

## WIE BEANTWORTE ICH DAS?

Wenn Sie mit Ihrem Umfeld über schwere Unterzuckerungen sprechen, ist es möglich, dass sie Fragen haben werden. Hier sind einige Möglichkeiten, um häufige Fragen zu beantworten.

Also ... wann genau ist nochmal eine Unterzuckerung so schwer, dass diese ein Notfall ist?

Das ist kompliziert, oder? Ich habe Diabetes und nehme ein Medikament namens Insulin, das mir hilft, meinen Blutzucker zu kontrollieren. Manchmal wird mein Blutzucker sehr niedrig. Wenn er so niedrig wird, dass ich die Hilfe von jemand anderem brauche, um wieder auf die Beine zu kommen, ist das eine schwere Unterzuckerung und ein Notfall. Ich bin dann nicht mehr in der Lage, mir selbst zu helfen, z. B. selbst zu essen oder zu trinken, so dass ich die Hilfe einer anderen Person benötige, die mir dabei hilft etwas zu essen oder zu trinken oder mein Notfallmedikament zu verabreichen.

Was verursacht eine schwere Unterzuckerung?

Viele verschiedene Dinge können zu einer schweren Unterzuckerung führen wie z.B. unerwartete körperliche Aktivität, versehentliches Auslassen einer Mahlzeit oder zu spätes Essen, und sogar Stresssituationen. Aber nicht immer kündigt sich eine Unterzuckerung zuverlässig an und sie kann plötzlich überraschend auftreten, deshalb könnte ich Hilfe brauchen.

Wie erkenne ich, dass der Blutzucker zu niedrig ist?

Das ist eine gute Frage! Einige der üblichen Anzeichen und Symptome einer schweren Unterzuckerung sind Reizbarkeit, Ungeschicklichkeit, Zittern oder Schwitzen. Typische Symptome bei mir sind: .....

.....

.....

.....

.....

Wie kann ich dir helfen, wenn du eine schwere Unterzuckerung hast?

Vielen Dank für die Nachfrage! Wenn mein Blutzucker so niedrig wird, dass ich nichts mehr sicher essen oder trinken kann, ist es wichtig, dass du mein Notfallmedikament findest, mir verabreichst und den Notarzt rufst.

In meiner Notfallkarte steht, wie mein Medikament heißt und wo ich es aufbewahre. Diese Karte führe ich immer mit mir. Hier befindet sich mein Notfallausweis: .....