

SCHWERE UNTERZUCKERUNGEN

NOTFALLPLAN FÜR SIE UND IHR PERSÖNLICHES UMFELD

Wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulinen, Sulfonylharnstoffen oder Gliniden behandeln, können Sie in eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) geraten. 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 Ihrem Arzt einen verlässlichen Notfallplan erstellen, damit Sie und Ihr persönliches Umfeld eine schwere Hypoglykämie gut bewältigen können.

Ich habe Diabetes. Meine Kontaktdaten:

Name: _____

Kontakt behandelnder Arzt: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Meine wichtigsten Kontaktpersonen – bitte im Notfall benachrichtigen:

Name: _____

Name: _____

Meine Beziehung zur Kontaktperson: _____

Meine Beziehung zur Kontaktperson: _____

Telefon: _____

Telefon: _____

Weitere Telefonnummer: _____

Weitere Telefonnummer: _____

Das können Symptome einer Unterzuckerung sein:

Art und Auftreten der Symptome kann individuell unterschiedlich ausgeprägt sein.



Zittern



Schwitzen



Hunger



Sehstörungen



Benommenheit



Kopfschmerzen



Verwirrung



Blässe



Reizbarkeit



Müdigkeit

Eine schwere Unterzuckerung ist ein Notfall. Von dieser spricht man, wenn der Betroffene sich nicht mehr selber helfen kann, Krampfanfälle oder Bewusstseinsstörungen/Bewusstlosigkeit auftreten.



Vorgehen im Notfall:

Wichtig für hilfeleistende Personen:

- Jemanden mit zu niedrigem Blutzucker niemals alleine lassen!
- Zu niedrigen Blutzucker sofort behandeln!

Ist Essen oder Trinken noch möglich?

Ja

Sofort schnellwirksamen Zucker zuführen.

Was ist geeignet? Beispiele



4 Traubenzucker-Plättchen



12 Gummibärchen



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

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

Hat es geholfen?

Ja

Damit der Blutzucker 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.

Hinweise zum Glukagon-Notfallmedikament

Ich habe ein Notfallmedikament: Ja Nein

Das Medikament hat folgende Aufschrift:

Es befindet sich hier:

So wird es angewendet (kurze Beschreibung):

Quellen

Deutsche Diabetes Gesellschaft S2e-Leitlinie Diabetes und Straßenverkehr, 1. Auflage 2017
McAuley V, et al. Symptoms of hypoglycaemia in people with diabetes. Diabet Med 2001;18:690-705
Deutsche Diabetes Gesellschaft S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes, 2. Auflage 2018
Kulzer B, et al. Typ-2-Diabetes: Insulin nach Bedarf: Ein Leitfaden für den Alltag, 5. Auflage 2018
Checkliste: Erste Hilfe bei Unterzuckerung, Deutsche Diabetes Hilfe, zuletzt aufgerufen am 27.11.2019 unter:
https://www.diabetesde.org/system/files/documents/cl_diabetesde_erste_hilfe_bei_unterzuckerung_2019.pdf