



Digitales Coaching

LEBENSSTIL OPTIMIEREN MIT TELIPRO

Diabetiker mit einem Handwerksberuf müssen einige Herausforderungen bewältigen – egal ob Schreiner, Dachdecker oder Optiker. Das digitale Gesundheitscoaching TeLiPro unterstützt die Betroffenen dabei nicht nur – es begleitet sie auch auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben.

Zeitdruck, wechselnde Einsatzorte, körperliche Anstrengung – der Berufsalltag als Handwerker verlangt Menschen mit Typ-2-Diabetes einiges ab. Da fällt es nicht immer leicht, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren. Wer in Sachen gesunder Lebensstil Unterstützung braucht, bekommt schnelle Hilfe von TeLiPro (Telemedizinisches Lebensstil-Interventionsprogramm). Wie funktioniert das digitale Versorgungsprogramm für Menschen mit Typ-2-Diabetes? Christian Wieth aus dem Referat Versorgungsstrategie der IKK classic erläutert die wichtigsten Punkte. ➤



CORONAVIRUS



AUSNAHMEREGLUNGEN FÜR DOKUMENTATIONEN UND SCHULUNGEN IM RAHMEN VON IKK PROMED

Um die Ansteckungsgefahr mit COVID-19 zu senken, gilt es, vermeidbare Kontakte einzuschränken. Daher gibt es für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an IKK Promed zurzeit einige Ausnahmeregelungen:

SCHULUNGEN

Patientinnen und Patienten müssen in diesem Jahr nicht verpflichtend an Schulungen teilnehmen. Die Nichtdurchführung der empfohlenen Schulungen zieht kein Ausscheiden aus IKK Promed nach sich.

DOKUMENTATION

Für das komplette Jahr 2020 benötigen Patientinnen und Patienten im Rahmen von IKK Promed keine ärztliche Dokumentation von Untersuchungen. Das Ausbleiben dieser Dokumentationen führt ebenfalls nicht zum Ausscheiden aus IKK Promed.



Mittels Teststreifen können die meisten Diabetiker ihren Blutzucker relativ einfach selbst messen. Um ein möglichst genaues Messergebnis zu erzielen, sollten Patienten einige Punkte beachten.



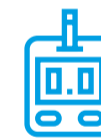
1. VORBEREITUNG

Vor der Messung Hände gründlich waschen und gut abtrocknen. Gelangen außer dem eigenen Blut noch andere Flüssigkeiten auf den Teststreifen, kann das Messergebnis verfälscht werden.



2. STECHEN

Mit Nadel oder Einstechhilfe vorzugsweise in die seitliche Fingerkuppe stechen und diese leicht drücken, bis ein Blutropfen erscheint. Zur besseren Durchblutung des Fingers, die Hand vorab massieren oder mit warmem Wasser waschen.



3. MESSEN

Den Teststreifen erst in das Gerät einführen. Danach den im Gerät steckenden Teststreifen an den Blutstropfen heranführen. Ist die Menge an Blut ausreichend, wird das Ergebnis binnen wenigen Sekunden angezeigt. Die Messgenauigkeit liegt in der Regel bei rund zehn Prozent Abweichung zum Labortest.



4. TEMPERATUR

Das Messen selbst kann unabhängig von der Temperatur erfolgen. Aber: Die Teststreifen unbedingt nach Herstellerangaben aufbewahren!

WEITERE INFORMATIONEN

Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) hat einen neuen Leitfaden zur Glukose-Selbstkontrolle herausgegeben. Zwar richtet sich der Leitfaden in erster Linie an Fachkräfte in der Diabetesversorgung, aber auch Diabetespatienten erhalten darin wertvolle, fachlich fundierte Hinweise und gut verständliche Hilfestellungen.

Download unter:
vdbd.de/ueber-uns/publikationen/leitfaeden/



„MENSCHEN MIT DIABETES SIND GENAU SO LEISTUNGSFÄHIG WIE STOFFWECHSELGESUNDE ARBEITNEHMER. DAS GILT GRUNDSÄTZLICH AUCH FÜR DIE ARBEIT IM HANDWERK.“

Dr. Kurt Rinnert,
Arbeitsmediziner, DDG

HANDWERKER TROTZ DIABETES?

Diabetes begleitet Betroffene durch alle Lebenslagen – und natürlich auch im Beruf. Handwerksberufe beeinflussen durch die körperlich anstrengende Tätigkeit und einen unregelmäßigen Arbeitsalltag die Diabetestherapie. Zusätzlich gehen Berufe wie Dachdecker mit einem erhöhten Verletzungsrisiko einher. Aber: „Grundsätzlich ‚verboten‘ sind diese Tätigkeiten für Menschen mit Diabetes nicht“, betont Dr. Kurt Rinnert, Experte der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Denn: Moderne Therapien passen sich den beruflichen Bedürfnissen an und helfen, gefährliche Unterzuckerungen zu vermeiden.

➤ HERR WIETH, WORUM GEHT ES BEI TELIPRO?

Das Ziel ist es, den Lebensstil nachhaltig umzustellen und letztlich auch die Lebensqualität zu steigern. Jeder Teilnehmer erhält ein telefonisches Coaching durch seinen eigenen, zertifizierten Gesundheitscoach, der über regelmäßige Gespräche individuelle Handlungsempfehlungen und Ziele mit dem Teilnehmer vereinbart. Und das alles auf Basis der Gesundheitswerte des Teilnehmers, wie etwa Gewicht, Schritte und Blutzucker.

WIE WERDEN DIE WERTE UND FORTSCHRITTE ERMITTELT?

Damit das funktioniert, erhält jeder, der an diesem Versorgungsprogramm teilnimmt, eine digitale Waage, einen Schrittzähler, ein Blutzuckermessgerät und ein Smartphone. Per Bluetooth-Verbindung werden die digital erhobenen Gesundheitswerte regelmäßig verschlüsselt an ein Online-Portal übermittelt, auf das der Coach und der Teilnehmer Zugriff haben.

FÜR WEN IST TELIPRO INTERESSANT?

TeliPro ist – ganz generell – darauf ausgerichtet, Typ-2-Diabetiker zu unterstützen. Der IKK classic ist jedoch bewusst, dass Diabetiker nicht gleich Diabetiker ist. Daher betrachten wir verschiedene Zielgruppen und schaffen passende Angebote. TeliPro ist hier ein Puzzleteil, von dem wir glauben, dass es speziell Handwerkern eine große Hilfe sein kann.

WELCHE VORTEILE BIETET TELIPRO HANDWERKERN MIT TYP-2-DIABETES?

Die Bedürfnisse eines Handwerkers mit Diabetes hängen unmittelbar mit seiner Arbeitsumgebung zusammen. Da gilt es zu differenzieren: Es bringt nichts, einen Friseur darüber zu informieren, dass es spezielle Sicherheitsschuhe für Diabetiker gibt. Individuelle Beratung ist also gefragt. Mit dem persönlichen Coaching liefert TeliPro hier schon eine sehr gute Antwort, dank der vorhandenen Expertise der Coaches. Wir arbeiten daran, dies systematisch auszubauen, um noch passgenauer zu werden – schließlich ist die Vielfalt im Handwerk riesig.

Mehr Informationen zu Diabetes im Handwerk und zu TeliPro:
ikk-classic.de/handwerk-diabetes



KOSTENÜBERNAHME FÜR FLASH-GLUKOSE-MESSSYSTEME „FREESTYLE LIBRE 2“

Flash-Glukose-Messsysteme können Diabetikern Entlastung im Alltag verschaffen, denn: Die Geräte messen mit

einem Sensor, der am Oberarm mit einer kleinen Nadel platziert wird, kontinuierlich Tag und Nacht den Blutzuckerspiegel. Das erleichtert Betroffenen die regelmäßige Kontrolle ihrer Werte – im Unterschied zum aufwendigen, manuellen Messen mit einem Tropfen Blut aus der Fingerspitze. Die IKK classic übernimmt die Kosten für so ein Gerät.

Im Vergleich zur herkömmlichen Blutzuckerbestimmung messen Flash-Glukose-Messsysteme die Zuckerwerte (Glukosewerte) aus der Zwischenzellflüssigkeit. Diese verhalten sich zu den aktuellen Blutzuckerwerten mit einer Zeitverzögerung von ungefähr fünf bis zehn Minuten. Die Messwerte werden gespeichert und können mithilfe eines Lesegeräts ausgewertet werden. Dies kann Diabetikern den Alltag immens erleichtern – gerade Handwerkern, die in der Praxis nicht immer die Zeit haben, regelmäßige manuelle Messungen durchzuführen.

Bereits seit September 2017 übernimmt die IKK classic die Kosten für die Blutzuckermessgeräte „FreeStyle Libre“ der Firma Abbott. Zwischenzeitlich hat die Firma Abbott mit „FreeStyle Libre 2“ eine Weiterentwicklung des Blutzuckermessgeräts auf den Markt gebracht. Dieses Gerät verfügt über dieselben Funktionen wie die bisherige Version und bietet zusätzlich eine Alarmfunktion. Auch die Kosten für das „FreeStyle Libre 2“-Gerät trägt die IKK classic.

RABATTVERTRÄGE

VERSORGUNG MIT TESTSTREIFEN

Auch wenn für Teststreifen keine Zuzahlung anfällt: Die Versorgung der insulinpflichtigen Versicherten mit circa 80 Millionen Blutzuckerteststreifen pro Jahr bedeutet jährliche Kosten in Höhe von circa 40 Millionen Euro für die IKK classic.

Der Geschäftsbereich Arzneimittel hat deshalb für die Versicherten der IKK classic mit zwei Herstellern Verträge abgeschlossen, die eine qualitätsgesicherte, aber günstige Versorgung gewährleisten. Bei Bedarf erhalten Sie nun mit „OneTouch Ultra® Plus“- (PZN: 13754775) der LifeScan Deutschland GmbH sowie mit „Stada Gluco Result“-Teststreifen (PZN: 05879416) von STADAPHARM qualitätsgesicherte, praktische und moderne Messutensilien.

Mit dem „OneTouch Ultra Plus Reflect™“ (Set mg/dL: PZN 14385185 bzw. Set mmol/L: PZN 14385191) von LifeScan steht Ihnen ein Messsystem mit einem Blutzucker-Mentor zur Verfügung. Dessen Empfehlungen zeigen Ihnen, wie Sie Über- und Unterzuckerungen vermeiden können. Zusätzlich erkennen Sie dank der dynamischen dreifarbigem Bereichsanzeige „ColourSure® Plus“ leichter, wenn sich der Blutzuckerwert einem gefährlichen Bereich nähert – und können so frühzeitig reagieren. Außerdem lassen sich die Messdaten mit diesem Gerät und der Smartphone-App auch schnell an Ihren Arzt übermitteln, um eine Fernbehandlung zu unterstützen.

Die Verordnungsfreiheit des Arztes bezüglich anderer Blutzuckerteststreifen-Produkte bleibt unberührt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt und Apotheker beraten, indem Sie diesen Artikel vorzeigen.

Als insulinpflichtiger Diabetiker können Sie unter den nachfolgenden Kontakten Ihr kostenloses Messgerät bestellen (lassen):



stada-diagnostik.de/diabetiker-service
oder telefonisch unter
06101 603 9000

onetouch.de/produkte/fragebogen

oder telefonisch unter
0800 70 77 007



JETZT ABONNIEREN:

DIE E-MAIL-NEWSLETTER DER IKK CLASSIC

In Sachen Gesundheit wollen Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann kommt hier Ihr Trend-Update fürs E-Mail-Postfach: Unsere kostenlosen Newsletter versorgen Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um einen gesunden Lebensstil – speziell zugeschnitten auf Ihre Interessen.

Direkt anmelden:

ikk-classic.de/newsletter-abo



NOCH MEHR ENTDECKEN

Unser Online-Magazin Gesund.Machen. Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin Gesund.Machen. lesen Sie jeden Monat neue spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.



Zum Online-Magazin:

ikk-classic.de/gesund-machen



ikk-classic.de/ikkpromed

NIE ALLEIN DASTEHEN. SO ERREICHEN SIE DIE IKK CLASSIC:

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

0800 455 1111

info@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000



Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie:

- zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.
- zu Fragen rund um das Coronavirus.

