

## Hintergründe

Diabetes mellitus ist unter älteren Menschen weit verbreitet: In Deutschland liegt die Prävalenz in der Altersgruppe der 75- bis 80-Jährigen bei über 20 %.<sup>1</sup> Der **Erhalt der Lebensqualität** und die **Vermeidung von Hypoglykämien** sollen bei älteren Menschen mit Diabetes vorrangiges Therapieziel sein. Auch ältere Menschen mit Diabetes sollen an

einer **strukturierten Diabetes-Schulung** teilnehmen. Für funktionell abhängige ältere Menschen mit Diabetes wird ein spezielles, evaluiertes Schulungsprogramm angeboten. **An- und Zugehörige** sollten nach Möglichkeit ebenfalls an einer solchen Schulung teilnehmen.<sup>2</sup>

- Im Vergleich zu Jüngeren bemerken ältere Menschen mit Diabetes eine Hypoglykämie oft erst bei sehr niedrigen Blutglukosewerten. Sie können dann relativ **plötzlich handlungsunfähig** werden.<sup>2</sup>
- Schwere Hypoglykämien treten häufig **während des Nachtschlafs** auf.<sup>2</sup>
- Es gibt Hinweise, dass Hypoglykämien unter anderem das **Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse, Demenz und Stürze/Frakturen** erhöhen.<sup>2</sup>



### TIPP

Sprechen Sie mit den Angehörigen darüber, wie sie eine Hypoglykämie bei älteren Personen erkennen können und wie sie im Notfall handeln müssen. Mögliche Symptome einer Hypoglykämie sind z. B. Gangunsicherheit, Schwindel, Gedächtnis- oder Koordinationsstörungen

und verwaschene Sprache. Entsprechende Symptome können von Angehörigen als zerebrale Minderdurchblutung oder als Folge von Alkoholkonsum fehlinterpretiert werden.<sup>2</sup> Ein **Hausnotruf** kann nützlich sein, um im Notfall unkompliziert Hilfe zu holen.

## Wie können Sie überprüfen, ob ältere Menschen noch eigenständig Insulin spritzen können?

- Die Fähigkeit zum Selbstmanagement kann bei älteren Menschen durch geriatrische Syndrome, wie Demenz oder eingeschränkte Feinmotorik, eingeschränkt sein.<sup>2</sup>
- Vergessene Insulininjektionen, Verwechslung von Basal- und Mahlzeiteninsulin oder falsche Insulindosierungen** (durch fehlerhafte Berechnung oder falsches Ablesen aus Tabellen) können Hinweise auf Probleme mit dem Selbstmanagement sein.<sup>2</sup>



### TIPP

Häufig fällt es älteren Personen mit Diabetes schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr in der Lage sind, selbstständig Insulin zu spritzen. Wenn Sie vermuten, dass eine ältere Person Schwierigkeiten hierbei haben könnte, sollten Sie die **praktischen und kognitiven Fähigkeiten**

**überprüfen**. Eine wichtige Entscheidungshilfe für oder gegen die eigenständige Insulintherapie ist z. B. der Geldzähltest nach Nikolaus.<sup>2</sup> Wenn ältere Menschen nicht eigenständig Insulin spritzen können, kann dies ggf. durch einen Pflegedienst übernommen werden.

## Was sollten Ihre älteren Patientinnen und Patienten mit Diabetes und deren Angehörige zum Thema Sturzgefahr wissen?

- Ältere Menschen mit Diabetes **stürzen häufiger**. Mögliche Ursachen für Stürze sind unter anderem Gebrechlichkeit (frailty), verstärkte Abnahme der Muskelmasse durch Mangelernährung, Hypoglykämien (erhöhtes Risiko bei der Diabetes-Therapie mit Insulin, Sulfonylharnstoffen oder Gliniden), Multimedikation und Sehschärfereinschränkungen durch Retinopathie.<sup>2</sup>
- Das Sturzrisiko kann durch **Gleichgewichts-, Muskel- und Gehtraining** vermindert werden.<sup>2</sup>



### TIPP

Motivieren Sie ältere Menschen mit Diabetes, sich zu bewegen.<sup>2</sup> Für Ihre Patientinnen und Patienten ab 50 Jahren, die nicht von Muskelschwäche oder Gebrechlichkeit (frailty) betroffen sind, könnte das Übungsprogramm „Gleich-

gewicht und Kraft“ mit Anleitungen und Illustrationen zur Sturzprävention interessant sein. Dieses wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) veröffentlicht.<sup>3</sup> Sie können es hier kostenlos downloaden.

[Link zu den Quellen!](#)

Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages