

## Hautpflege

Welche Hautveränderungen treten häufig bei Menschen mit Diabetes auf und warum?

Menschen mit Diabetes haben oft trockene und rissige Haut. Kleine Wunden heilen langsamer und es kann leichter zu Infektionen kommen. Das liegt daran, dass der Blutzucker die Durchblutung und die Nerven schädigen kann.

Wie kann die Pflegeassistent die Hautgesundheit unterstützen und Verletzungen vorbeugen?

Die Haut regelmäßig anschauen, sauber und trocken halten und bei trockener Haut eincremen. Darauf achten, dass keine Verletzungen entstehen, und Veränderungen gleich weitergeben.

Welche speziellen Pflegemaßnahmen sind bei diabetischen Füßen notwendig?

Die Füße jeden Tag kontrollieren, vorsichtig waschen und gut abtrocknen. Trockene Stellen eincremen, passende Schuhe tragen und Verletzungen vermeiden. Wunden oder Druckstellen sofort melden.

Wie oft sollten Haut und Füße kontrolliert werden, und worauf muss besonders geachtet werden?

Am besten jeden Tag. Dabei auf Rötungen, Blasen, Druckstellen, Risse, und Wunden oder Schwellungen achten und Veränderungen rechtzeitig melden.

## Ernährung

Welche Rolle spielt die Ernährung Diabetes und bei der Blutzuckerkontrolle?

Die Ernährung spielt bei Diabetes eine wichtige Rolle, da besonders Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten hilft, starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden und den Blutzucker möglichst stabil zu halten.

Wichtig sind vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel, Gemüse, Vollkornprodukte und eine bewusste Auswahl der Kohlenhydrate. Zuckersüße Lebensmittel sollten nur in Maßen gegessen werden.

Wie kann die Pflegeassistentin Patient\*innen beim Einhalten von Mahlzeiten und

unterstützen?

Die PA kann Patient\*innen dabei unterstützen, regelmäßige Mahlzeiten einzuhalten und diese nicht auszulassen. Besonders bei einer Insulintherapie ist es wichtig, dass die Mahlzeiten und die Insulingabe aufeinander abgestimmt sind, damit eine Unterzuckerung vermieden wird.

Die PA kann:

- an die Mahlzeiten erinnern,
- bei Bedarf bei der Nahrungsaufnahme unterstützen,
- beobachten und dokumentieren, wie viel der Pat. gegessen und getrunken hat,
- bei Appetitlosigkeit oder Nahrungsverweigerung die Pflegefachkraft informieren
- auf Anzeichen einer Unter- oder Überzuckerung achten



Welche Nahrungsmittel können zu schnellen Blutzuckerschwankungen führen?

Vor allem Lebensmittel mit viel schnell verfügbarem Zucker bzw. einfachen Kohlenhydraten lassen den Blutzucker rasch ansteigen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Süßigkeiten und Schokolade
- Kuchen, Torte und Kekse
- Limonaden und andere zuckerhaltige Getränke
- Fruchtsäfte
- Weißbrot und andere stark verarbeitete Weizenmehlprodukte
- Alkohol (Schädigt die Bauchspeicheldrüse, <sup>und Alkohol kann die Wirkung von Diabetes-Medikamenten beeinflussen</sup> erschwert die Kontrolle des Blutzuckers)

Diese Lebensmittel lassen den Blutzucker schnell ansteigen und können dadurch starke Blutzuckerschwankungen verursachen.

Wie kann man bei Appetitlosigkeit oder Erbrechen reagieren, um Unterzuckerungen zu vermeiden?

Bei Appetitlosigkeit oder Erbrechen besteht besonders bei insulinpflichtigen Pat. die Gefahr einer Hypoglykämie, weil weniger Kohlenhydrate aufgenommen werden, während das Insulin weiterhin den Blutzucker senkt.

Deshalb sollte man:

- den Blutzucker häufiger kontrollieren,
- kleine, gut verträgliche Portionen anbieten,
- bei Bedarf kohlenhydrathaltige Getränke oder Speisen anbieten, wenn der Pat. diese verträgt,
- auf Symptome einer Unterzuckerung achten,
- die Pflegefachkraft bzw. den Arzt informieren,
- Insulin oder Diabetesmedikamente niemals eigenmächtig verändern oder weglassen.

## Blutzuckerkontrolle

Welche Blutzuckerwerte gelten als normal, und ab wann spricht man von Hypo- bzw. Hyperglykämie?

- Nüchtern unter 100 mg/dl ~~Nüchtern vor dem Essen~~ 2 Stunden nach dem Essen unter 140 mg/dl
- Hyperglykämie: Werte über 140 mg/dl gelten als zu hoch. Als akut gefährlich aber behandlungsbedürftig werden Werte ab 250 mg/dl angesehen.

Welche Faktoren können den Blutzucker verändern und worauf müssen Sie als Pflegeassistent\*in dabei achten?

*I have mine*

Faktoren: Ernährung (viel Zucker/Kohlenhydrate)  
Bewegung (Blutzucker sinkt)  
Insulin/Medikamente  
Stress  
Infektion / Fieber

Pflegeassistent:

- Blutzucker messen und dokumentieren -
- Auf Hypoglykämie (Zittern, Schütteln) achten -
- Auf Hypoglykämie (Durst, häufiges Wasserlassen) achten

Pflegefachkraft oder Arzt informieren, wenn die Werte auffällig sind.

## Pflegerische Schwerpunkte\_ Diabetes mellitus

Welche Maßnahmen sind bei einem niedrigen Blutzuckerwert sofort notwendig?

Schnell zucker geben

Trauben zucker

Langsam kohlenhydrate anlegen

scheibe Brot oder ein Paar kekse

Rohen und Messer

Wie dokumentiert man Blutzuckerwerte korrekt und was muss an das Pflege- oder Ärzteteam weitergegeben werden?

Die Blutzuckerwerte werden mit Datum, Uhrzeit, Messwert und Messzeit dokumentiert. Auffällige Werte, Symptome und durchgeführte Maßnahmen werden sofort an das Pflege- oder Ärzteteam weitergegeben.

## Medikamentenmanagement

Worauf müssen Sie als Pflegeassistent\*in bei der Verabreichung von Insulin achten?

= Auf die 9R-Regel achten:

- 1.- Richtige Patient
- 2.- Richtige Medikamente (Arzneimittel)
- 3.- Richtige Dosierung
- 4.- Richtige Uhrzeit
- 5.- Richtige Applikationsart
- 6.- Richtige Applikationsort
- 7.- Richtige Lagerung
- 8.- Richtige Entsorgung
- 9.- Richtige Dokumentation

Wie können Fehler bei der Medikamentengabe vermieden werden?

=> ohne Stress arbeiten.

=> bei Unsicherheiten => Fragen

=> noch einmal Kontrollieren = Ablaufdatum

= Patient

= Medikamente (Arzneimittel)

=> Dokumentieren

Was muss die Pflegeassistent beobachten, um Nebenwirkungen oder Unterzuckerungen frühzeitig zu erkennen?

⇒ Symptome achten

- Zittern
- Schwitzen
- Bewusstseinsstörungen
- Unruhe
- Herzrasen

⇒ Stelle kontrollieren = Schwellung  
= Rotungen

Welche Aufgaben dürfen Pflegeassistent:innen übernehmen und welche nicht?

dürfen ⇒ Spritzen verabreichen nach AAO und mit  
delegation von DGRP.

⇒ Dokumentation ; Beobachtung ; weiter melden.

dürfen nicht ⇒ Dosis berechnen od. verändern.

⇒ AAO selbständig abändern.

⇒ Infusion mit Insulin ansetzen.



## Ausscheidung

Welche Veränderungen im Wasserlassen können bei Diabetes auftreten und warum?

- Polyurie → Vermehrte Urinausscheidung
- Nykturie → Häufiges nächtliches Wasserlassen
- Azeton Geruch in Urin

Warum ist die Beobachtung von Urin bei Diabetiker:innen wichtig?

- Nachweis von Glukose / Ketonen im Urin
- Dehydration / Flüssigkeitsmangel erkennen
- Hypoglykämie / Hyperglykämie erkennen
- Nierenfunktion Kontrolle und Vermeidung von Folgeschäden

Welche Symptome können auf eine Hyperglykämie oder Dehydratation hinweisen?

- Polydipsie (Starker Durst)
- Polyurie (Häufiges Wasserlassen)
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Bst Azeton Geruch
- Müdigkeit, Übelkeit
- Bewusstseinsstörungen

Wie kann die Pflegeassistenz Patient\*innen bei der Ausscheidung unterstützen, ohne die Selbstständigkeit zu verringern?

- Hilfsmittel bereitstellen
- Patient\*innen zur selbstständigen Toilettenbenutzung motivieren
- Ausscheidung beobachten und dokumentieren