

## Die wichtigsten Informationen zu *feedback*

### Herzlich willkommen im Kurs!

- » Informationen zum kontinuierlichen Glukosemonitoring
- » Hilfestellung zur Anpassung der Therapie
- » Ihre Ernährung und Bewegung unter die Lupe nehmen
- » Mehr Sicherheit vor Unterzuckerungen
- » Glukoseverläufe richtig interpretieren
- » Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden



**Zielgruppe:** Menschen mit Typ-2-Diabetes, CGM und einer basalen Insulintherapie

**Durchführung:** Gruppen von 3–8 Teilnehmer

**Dauer:** 4 Kurseinheiten à 90 Minuten

**Materialien:** Schulungsmappe bestehend aus rund 120 Folien und begleitendem Manual; Patientenbuch mit Arbeitsblättern ist zusätzlich geplant

**Bestellung:** im Online-Shop der MedTriX Group [www.mtx-shop.de](http://www.mtx-shop.de)

**Seminare:** Bundesweites Seminarangebot für Anwender

**Infos:** FIDAM GmbH – Forschungsinstitut Diabetes-Akademie Bad Mergentheim  
Tel. 07931 96192-17/59  
[www.fidam.de](http://www.fidam.de)

## *feedback* – Ein modernes Schulungs- und Behandlungsprogramm



Mit einem Link zum Download stehen Ihnen umfassende Möglichkeiten zur Verfügung, die Schulung nach Ihren Wünschen zu gestalten.

- » Sie können *feedback* mit dem PC, Mac oder Tablet präsentieren
- » Zur Präsentation können Sie zwischen einer mg/dl- und mmol/l-Version wählen
- » Einige Folien enthalten Animationen, mit der Sie die Folie Stück für Stück aufbauen können
- » Sie können Folien sowohl innerhalb einer Kursstunde als auch zwischen den verschiedenen Kursstunden verschieben
- » Folien, die Sie nicht zeigen möchten, können Sie einfach ausblenden
- » Ihre individuellen Einstellungen können Sie abspeichern und somit jederzeit darauf zugreifen

Mit freundlicher Unterstützung von

Ein Schulungs- und Behandlungsprogramm für Menschen mit Typ-2-Diabetes und einer nicht-intensivierten Insulintherapie (BSC: BOT, SIT, CT), die CGM nutzen



Fotos: Victor S. Brigola, Stuttgart; -Design: Lothar Steyer, Mainz

## Zielgruppe

### feedback richtet sich an Menschen mit Typ-2-Diabetes...

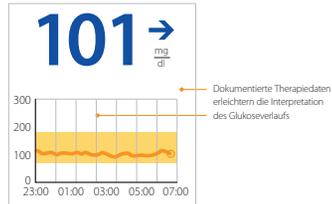
- » ... die eine nicht-intensivierte Insulintherapie durchführen
- » ... die ein CGM-System erst seit kurzem benutzen oder
- » ... die schon mehr Erfahrung mit einem CGM-System haben

### feedback ist ein produktunabhängiges Schulungs- und Behandlungsprogramm

- » Es enthält keine spezifischen Informationen zu einem bestimmten CGM-Gerät
- » Eine technische Einweisung kann durch **feedback** nicht erfolgen und sollte vorher durchgeführt worden sein

#### Dokumentation von Ernährung und Bewegung

- » Zu jedem Glukosewert können Notizen hinzugefügt werden
- » Ernährung und Bewegung können mit einem speziellen Symbol eingetragen werden



## Leitgedanke

**Biofeedback steht im Mittelpunkt:** Das übergeordnete Ziel von **feedback** besteht darin, entsprechend dem Selbstmanagement-Ansatz und auf der Basis partizipativer Entscheidungsfindung Menschen durch die effektive Nutzung von Kontinuierlichem Glukosemonitoring in die Lage zu versetzen, mit Hilfe dieser Technologie die Therapie und ihr Leben mit Diabetes möglichst eigenständig und erfolgreich zu gestalten. Die wesentlichen Inhalte

- » Grundlagen der Kontinuierlichen Glukosemessung sicherstellen
- » Auswirkungen von Mahlzeiten auf die Glukose verstehen
- » Auswirkungen von Bewegung auf die Glukose verstehen
- » Den Alltag mit CGM gut meistern

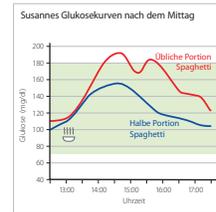
#### Mittagessen: Susanne isst weniger Kohlenhydrate

Susanne liebt ein ausgiebiges Mittagessen. Sehr gerne isst sie Nudelgerichte. An einem Tag kam ein wichtiger Termin dazwischen und sie musste ihr Mittagessen unterbrechen.

**Erkennen**  
» Sie war überrascht, wie deutlich geringer der Glukoseanstieg bei geringeren Mengen von Kohlenhydraten war.

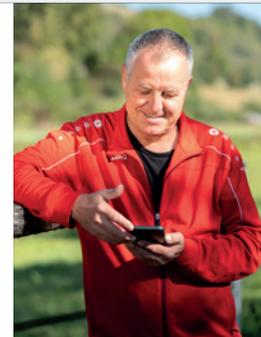
**Lernen**  
» Sie erkennt, dass die Menge an gegessenen Kohlenhydraten den Glukoseanstieg steuern.

**Anpassen**  
» Sie überlegt in Zukunft weniger Kohlenhydrate zum Mittag zu essen und eher durch kohlenhydratarme Beilagen (z.B. Gemüse) zu ersetzen.



#### Bewegungs-Experimente: Feedback der Glukose nutzen

- » Probieren Sie aus, sich **im Alltag** mehr zu bewegen
  - » Z.B. Spaziergang nach dem Essen
- » **Beobachten** Sie den Unterschied im Glukoseverlauf (mit und ohne körperliche Aktivität)
- » **Überlegen** Sie, wie Sie körperliche Aktivität mehr in Ihren Alltag einbauen können



## Übersicht über die Inhalte der Kursstunden



- » Ziele für den Kurs setzen
- » Unterschiede zwischen Blut- und Gewebezuckermessung verstehen
- » Vorteile von CGM herausarbeiten
- » Alarme und Trendpfeile nutzen
- » Ernährung und Bewegung dokumentieren



- » die eigene Therapie kennen und Anpassungen selbst vornehmen
- » Auswertungsmöglichkeiten
- » Überblick über den Glukoseverlauf
- » Ernährung: neue Erkenntnisse durch CGM gewinnen und nutzen
- » Mahlzeiten-Experimente



- » Muster im Glukoseverlauf erkennen
- » Unterschiedliche Glukoseverläufe bei körperlicher Aktivität erkennen und nutzen
- » Bewegungs-Experimente



- » Reflektion der Bewegung im Alltag
- » Reflektion der Veränderungen in der Ernährung
- » Nutzung von CGM in besonderen Situationen, Praktische Tipps
- » Bilanz des Kurses, Ziele für die nahe Zukunft