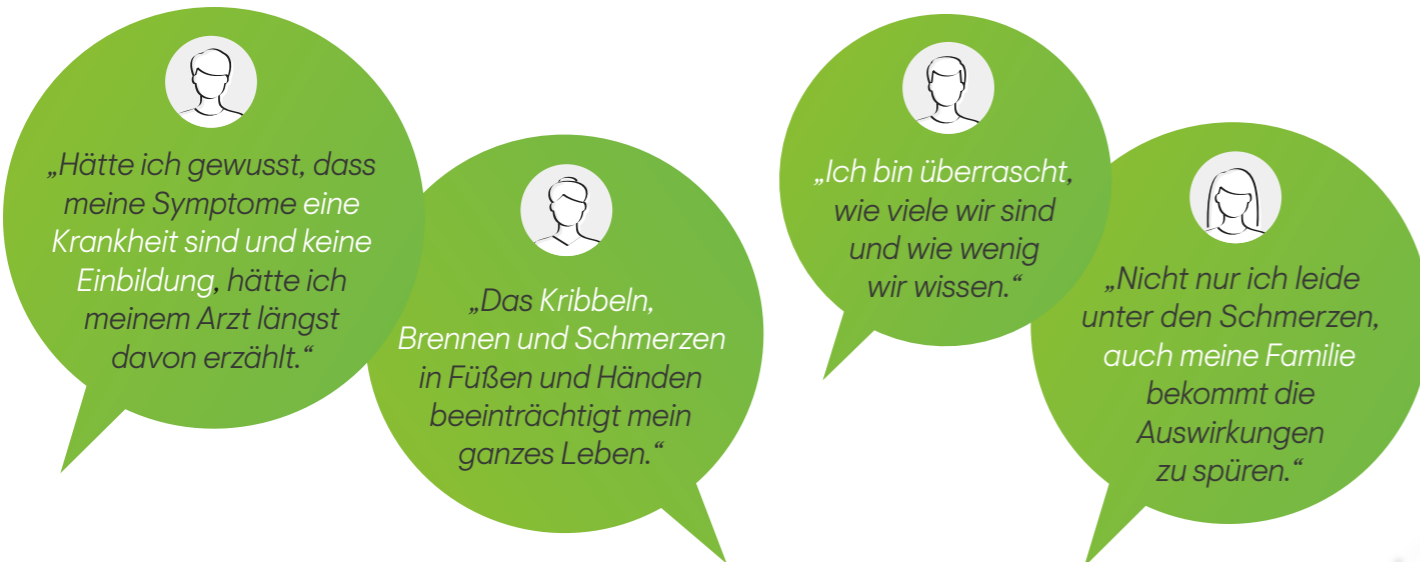


Diabetische Polyneuropathie (DPN):
Schmerzen verstehen,
Nerven bewahren.



Etwa eine(r) von drei Patientinnen und Patienten, die an Diabetes mellitus erkrankt sind, **leiden an diabetischer Polyneuropathie.**

Zumeist, ohne es zu wissen und darum häufig allein im Kampf gegen die Symptome.



Kennen Sie das Gefühl, als liefen Ameisen über Ihre Füße? Haben Sie manchmal stechende, einschießende Schmerzen? Oder allein das Gewicht der Bettdecke auf Ihrer Haut fühlt sich unangenehm an und löst starke Schmerzen bei Ihnen aus? Dies ist keine Einbildung! Im Gegenteil. Ihre Symptome haben einen Namen: **diabetische Polyneuropathie (DPN)**. Sogar vermeintlich harmlose Taubheitsgefühle an Händen und Füßen können ein Hinweis darauf sein. Diese Folgeerkrankung des Diabetes kann nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie und Ihren Freundeskreis belasten, weil Sie an alltäglichen Aktivitäten nicht wie gewohnt teilnehmen können.

I Je besser Sie informiert sind und je genauer Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt von Ihren Symptomen berichten, umso **größer ist die Chance, diese als Folge eines Diabetes zu erkennen und die richtige Behandlung einzuleiten.**

Deshalb: Scheuen Sie sich nicht, Ihre Beschwerden offen anzusprechen. **Es gibt Hilfsmöglichkeiten!**

Was finden Sie in dieser Broschüre?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Antworten auf offene Fragen geben und mit dem Fragebogen ein gezieltes Arztgespräch unterstützen. Sie können dadurch besser und umfassend informiert mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die individuelle Therapie Ihrer Beschwerden besprechen.

Folgende Inhalte haben wir für Sie zusammengestellt:



Beschreibung des Krankheitsbildes

Die Beschreibung Ihres Krankheitsbildes dient dazu, Ihre Kenntnisse zu verbessern sowie Ihnen einen **selbstbewussten Umgang mit der Krankheit** zu ermöglichen und Ihre Symptome fachgerecht zu kommunizieren.



Zentraler Schmerzfragebogen* zum Selbstauffüllen

Er dient als **Vorbereitung für ein zielorientiertes Gespräch** mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Darüber hinaus sorgt er für ein **besseres Verständnis seitens der Ärzteschaft**. Ihre Symptome und Ihre Krankengeschichte sind – neben der körperlichen Untersuchung – die wichtigsten Grundlagen für eine gute Diagnostik.



Weiterführende Informationsquellen

in Form von Links zu Patientenorganisationen, interessanten Websites, themenrelevanten Downloads u. v. m.

* Schmerzfragebogen modifiziert nach © The American Chronic Pain Association | www.theacpa.org

Was ist DPN* und wo liegen die Ursachen?

Kribbeln, Schmerzen, Brennen, Taubheit oder Missempfindungen in den Füßen, Beinen, Händen oder Armen sind Alarmsignale und typische Symptome. Diabetes Typ 1 und insbesondere Typ 2 sind eine häufige Ursache dieser Nervenerkrankung.



Bei der **Polyneuropathie** ist in der Regel das periphere Nervensystem (also Nerven, die außerhalb des zentralen Nervensystems von Gehirn und Rückenmark liegen) in seiner Funktion gestört. Dies betrifft vorwiegend Arme, Füße, Beine und Hände.

Manche Betroffene verspüren ein Brennen, Reißen oder Stechen, andere bohrende und dumpfe Schmerzen. Neben diesen Symptomen kann auch die Wahrnehmung von Schmerzen gestört sein. Dies wird als Missempfindung bezeichnet: Man hat Schmerzen ohne jeglichen Anlass oder keine Schmerzen trotz eines Anlasses.

* DPN = diabetische Polyneuropathie

Die Ursache der diabetischen Polyneuropathie liegt meist an einer nicht optimalen Einstellung des Blutzuckers. Dies führt zu Gefäßveränderungen, zur Einlagerung von Stoffwechselprodukten ins Nervengewebe und zu dessen schrittweisem Funktionsverlust. Die genaue Entstehung der Erkrankung ist noch Gegenstand derzeitiger Forschungen. Das Krankheitsbild und die Symptome der DPN sind leider noch nicht überall bekannt. **Darum werden beginnende Symptome häufig falsch interpretiert, unterschätzt oder nicht in Zusammenhang mit Diabetes gebracht.** Dies bezieht sich nicht nur auf Betroffene, sondern auch medizinische Fachpersonen diagnostizieren DPN häufig erst im fortgeschrittenen Stadium. Dies kann zu schweren Folgeschäden wie z. B. einem „diabetischen Fuß“ oder Stand- und Gangunsicherheiten führen. **DPN ist behandelbar – je früher, desto besser!**

Füllen Sie vor Ihrem Arztbesuch den Fragebogen auf der rechten Seite aus. Sie können ihn bei Bedarf von der restlichen Broschüre an der perforierten Linie abtrennen. Er dient als Grundlage für Ihr Gespräch und hilft Ihnen dabei, Ihre Symptome genauer zu beschreiben.

Wo sehen Sie Beeinträchtigungen in Ihrem Alltag?

Kreuzen Sie an, bei welchen Aktivitäten Ihre Symptome Sie am meisten beeinträchtigen. **Mehrfachauswahl möglich.**

Hobbys Schlaf Sozialleben Intimität
 Arbeit Familie Hausarbeit Aktivität

Wie bewerten Sie Ihre Beeinträchtigungen?

Vergleichen und bewerten Sie hierfür Ihre Symptome hinsichtlich des Schmerz- und Aktivitätsgrades. **Notieren Sie das jeweilige Datum und kreuzen Sie die Skala entsprechend an.**

A B C
A Verschlechterung seit letztem Besuch
B Gleich geblieben seit letztem Besuch
C Verbesserung seit letztem Besuch

Datum:	Schmerzgrad	Aktivitätsgrad	Anmerkungen (z. B. morgens beim Aufstehen):
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
.....	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____

Welche Ziele verfolgen Sie mit Ihrer Behandlung?

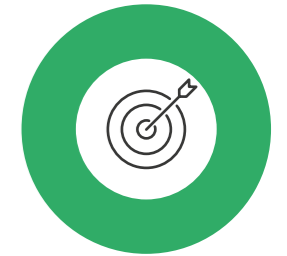
Z. B. Anpassung meiner aktuellen Behandlung, um meine Symptome besser zu kontrollieren, Erhaltung und Verbesserung meiner Aktivität, mehr über meine Behandlung und Therapiemöglichkeiten reden. **Notieren Sie Ihre persönlichen Behandlungsziele.**

1 Mein Ziel: _____

2 Mein Ziel: _____

3 Mein Ziel: _____


+ Weitere Ziele: _____

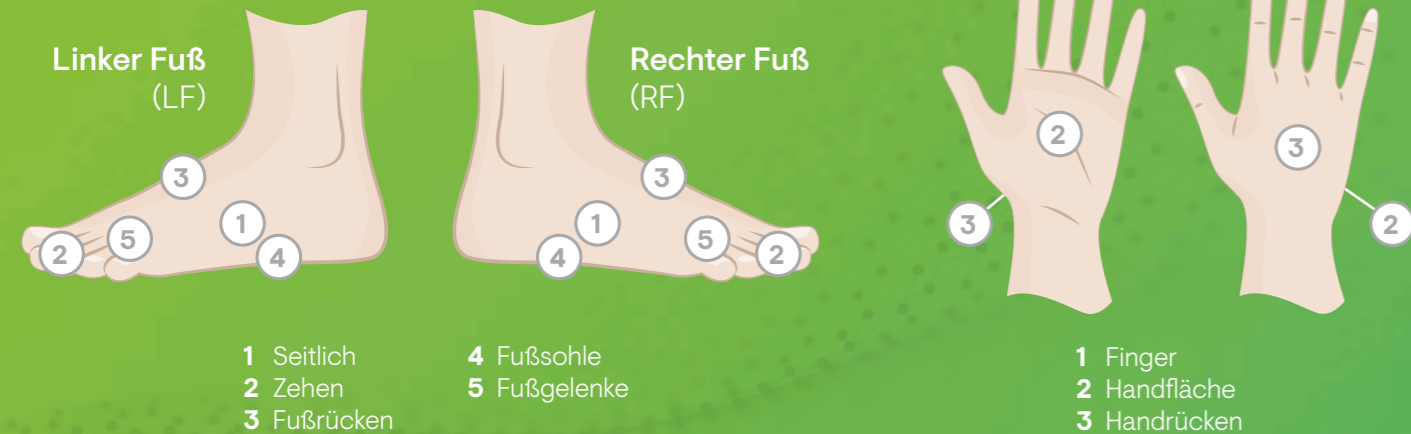


Schmerzfragebogen*

Wo befinden sich Ihre Symptome?

Definieren Sie die Positionen, an denen Sie Symptome haben.










 Bitte kreuzen Sie an, wo Sie Schmerzen spüren. Mehrfachauswahl möglich.



Wie äußern sich Ihre Symptome?

Beschreiben Sie nun, wie sich die oben angekreuzten Symptome anfühlen.

Notieren Sie hierfür gerne die entsprechende Abkürzung (z. B. LF für „Linker Fuß“) und die Nummer (z. B. „3“ für Fußrücken) bei der jeweiligen Schmerzart.

 Stechen _____	 Brennen _____	 Kältegefühl _____
 Kribbeln _____	 Taubheitsgefühl _____	 Durch Berührung ausgelöst _____
 Elektrisch/einschießend _____	 Juckreiz _____	 Andere _____

Wie bewerten Sie Ihre DPN?

Sie können hierfür zur genaueren Definition die Abkürzungen von der linken Seite (z. B. „LF 3“) nutzen und Ihre momentane Einschätzung anhand der Skala abgeben.

Kreuzen Sie auf der Skala entsprechend an.

Schmerzen und Symptome

Schmerzgrad	_____	schwer	<input type="radio"/>	moderat	<input type="radio"/>	keine	<input type="radio"/>
Sensibilität auf Berührung	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Sensibilität auf Wärme	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Sensibilität auf Kälte	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

Körperliches und emotionales Wohlbefinden

Beim Gehen	_____	schlecht	<input type="radio"/>	moderat	<input type="radio"/>	gut	<input type="radio"/>
Muskelschwäche	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Gleichgewichtsstörungen	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Depressionen	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Ängstlichkeit	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

Beeinflussung des täglichen Lebens


Familie	_____	stark	<input type="radio"/>	moderat	<input type="radio"/>	wenig	<input type="radio"/>
Schlaf	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Arbeit	_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		


* Schmerzfragebogen modifiziert nach © The American Chronic Pain Association | www.theacpa.org




Wo bekomme ich Hilfe zur Selbsthilfe?

Wer ausreichend und gut über seine Krankheit informiert ist, kann Symptome erkennen, richtig zuordnen und die wichtige Chance auf eine frühzeitige Behandlung nutzen.

 Einmal benannt und erkannt, gibt es eine Reihe **hilfreicher Quellen, um das Wissen über DPN zu vertiefen:** Erfahrungsberichte von Betroffenen und der Austausch mit ihnen, Tipps über Anlaufstellen (z. B. Selbsthilfegruppen) u. v. m.

 Je mehr Wissen Sie sammeln, desto **besser sind Sie für Fachgespräche gerüstet** und umso besser können Sie einschätzen, was für Sie ganz persönlich hilfreich sein könnte.

 **Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aktiv an.** Diskutieren Sie gemeinsam über **Behandlungsoptionen** für Ihre individuelle Symptomatik (z. B. **lokale Pflastertherapie mit hochdosiertem Capsaicin** (8-prozentig), Hanftherapie, Therapien mit Antidepressiva, Antiepileptika usw.). Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber, welches Therapieziel Ihnen am wichtigsten ist: die Verminderung Ihrer Schmerzen, der Funktionserhalt Ihrer Gliedmaßen oder die Verbesserung Ihrer Schlaf- und Lebensqualität.

Hilfreiche Informationsquellen*:

Deutsche Schmerzliga e. V.
schmerzliga.de

Diabetikerbund Bayern e. V.
diabetikerbund-bayern.de

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V. Landesverband NRW
nrw.menschen-mit-diabetes.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes Hilfe
diabetesde.org

Deutscher Diabetiker Bund e. V.
diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Föderation e. V. (DDF)
ddf.de.com

* Für den Inhalt der verlinkten Seiten ist ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Scannen Sie den QR-Code und bleiben Sie in Sachen Schmerz auf dem Laufenden.

www.gruenthalhealth.de

Fragen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach **weiteren hilfreichen Materialien.**



Eine Initiative von Grünenthal in Zusammenarbeit mit Patientenvertreterinnen und Patientenvertretern

