



HEALTHY 03

# Chronische Erkrankungen

Wie es ist, mit einer chronischen Krankheit zu leben, welche Risikofaktoren es gibt und was man tun kann, um sie zu vermeiden.

[Kurs starten >](#)



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY

MODUL 3

## Chronische Erkrankungen

In diesem Modul erhalten Sie Informationen über einige chronische Krankheiten, einschließlich der damit verbundenen Risikofaktoren und wie Sie gegen solche Erkrankungen vorbeugen können. Außerdem erhalten Sie einige Tipps, wie Sie mit einer chronischen Krankheit leben und Freund:innen oder Verwandten mit einer chronischen Erkrankung unter der Berücksichtigung von Ratschlägen der Hausärzt:innen helfen können.

# Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Was eine chronische Erkrankung ist.
- 2 Einige Symptome und Risikofaktoren chronischer Erkrankungen.
- 3 Wie chronische Erkrankungen verhindert werden können.
- 4 Ratschläge, wie man mit einer chronischen Erkrankung umgeht.
- 5 Ratschläge, wie man sich um jemanden mit einer chronischen Erkrankung kümmern kann.



# Kapitel innerhalb des Moduls

---

**1**

Was ist eine chronische Erkrankung?

---

**2**

Leben mit einer chronischen Erkrankung

---

**3**

Betreuung einer chronisch kranken Person





HEALTHY

MODUL 3

KAPITEL 1

## Was ist eine chronische Erkrankung?

In diesem Kapitel erhalten Sie Informationen über einige chronische Krankheiten. Außerdem erhalten Sie einige Tipps, wie Sie mit einer chronischen Krankheit leben und Freund:innen oder Verwandten mit einer chronischen Krankheit helfen können.

# Was ist eine chronische Erkrankung?

---

Es handelt sich hierbei um ein medizinisches Leiden, das in den meisten Fällen nicht geheilt, sondern nur kontrolliert werden kann. Diese Leiden sind oft lebenslang und können sich auf die Lebensqualität auswirken.

Chronische Krankheiten können verschiedene körperliche, geistige und soziale Folgen haben, die nicht nur die Patient:innen, sondern auch ihre Familienmitglieder, Freund:innen und Betreuer:innen betreffen.



## Was Sie lernen werden

- 1 Was chronische Erkrankungen sind.
- 2 Was Herzkrankheiten sind und Prävention gibt.
- 3 Was Krebskrankheiten sind und welche Prävention es gibt.
- 4 Was Chronische Atemwegserkrankungen sind und Prävention es gibt.
- 5 Welche Prävention gegen Diabetes hilft.
- 6 Was klinische Depression ist und welche Prävention es gibt.



## Lernen Sie António kennen

---

António lebt mit seiner Freundin in einer modernen Wohnung in einer städtischen Umgebung. Er ist Journalist und arbeitet derzeit von zu Hause aus.

Er hat einige gesundheitliche Probleme - Diabetes und Bluthochdruck - und möchte seine Lebensweise, insbesondere seine Essgewohnheiten, ändern.

António hat Diabetes, eine chronische Krankheit. In diesem Kapitel werden wir mehr über Diabetes und andere chronische Erkrankungen erfahren. Los geht's!

Auf der nächsten Folie erfährst du etwas über António's Lebensstil.





## António's Lebensstil

---



### Positiv

- António hat Diabetes und Bluthochdruck und ist motiviert, seine Ernährung zu verbessern.
- António bleibt gerne aktiv und beteiligt sich in der Gemeinschaft



### Negativ

- Er hat Schwierigkeiten, über seinen Gesundheitszustand und seine Bedürfnisse zu sprechen.
- Er nimmt unausgewogene und nur unregelmäßig Mahlzeiten zu sich





## Wussten Sie schon?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind chronische Krankheiten weltweit die Hauptursache für Tode und Behinderungen, wobei die koronare Herzkrankheit (eine Art von Herzerkrankungen) die Hauptursache darstellt.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODUL 3** **KAPITEL 1** Was ist eine chronische Erkrankung?

Wählen Sie nach dem Lesen der Definition einige Krankheiten aus, die Ihrer Meinung nach chronisch sind.

- Cholera
- Klinische Depression
- Lungenentzündung
- Krebs
- Diabetes
- Tuberkulose

# Hier finden Sie einige chronische Erkrankungen!

---

**1**

Herzkrankheiten

**2**

Krebs

**3**

Chronische Atemwegserkrankungen

**4**

Diabetes

**5**

Klinische Depression

**6**

Schlaganfall





## Wussten Sie schon?

Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Krebserkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und Diabetes sind mit 77 % der gesamten Krankheitslast und 86 % aller Todesfälle die bei weitem häufigsten Todesursachen in Europa.

# Herzkrankheiten

---

Krankheiten dieser Art betreffen Ihr Herz und sind vielfältig, hierzu gehören:

- Herzrhythmusstörungen (Arrhythmie)
- Herzfehler, mit denen Sie geboren werden (erblich bedingte Herzfehler)
- Herzklappenerkrankung
- Erkrankungen des Herzmuskels
- Herzinfektionen (sie sind behandelbar, hängen aber von der Ursache und der Schwere der Symptome ab)







## Risikofaktoren

Es gibt verschiedene Arten von Risikofaktoren. Einige können nicht beeinflusst werden, wie z. B. das Geschlecht, das Alter und die Vorgeschichte von Herzerkrankungen in der Familie.

Andererseits gibt es Risikofaktoren, die beeinflusst werden können, wenn man selbst Maßnahmen ergreift!

Lernen wir sie kennen!



## Einige kontrollierbare Einflussfaktoren

---



### Ungesunde Ernährung

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren erhöht das Risiko einer Herzerkrankung. Erfahren Sie mehr über eine gesündere Ernährung im Modul **HEALTHY 02: Lifestyle und Therapie**.



### Bewegungsmangel

Nach Angaben der World Heart Federation verringert eine moderate körperliche Aktivität von mehr als 2 Stunden und 30 Minuten pro Woche das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um etwa 30 %. Erfahren Sie mehr im **Modul HEALTHY 02: Lebensstil und Therapie**.



### Stress

Stress kann das Blut- und Nervensystem verändern, was sich wiederum negativ auf Ihre Herzgesundheit auswirken kann. Lernen Sie im **Modul HEALTHY 01: Grundlegende Informationen über Gesundheit und Wohlbefinden** einige einfache Praktiken zum Stressabbau kennen.



### Rauchen

Die World Heart Federation gibt an, dass Rauchen das Risiko einer koronaren Herzkrankheit um 100 % erhöht. Ein guter Grund, mit dem Rauchen aufzuhören, oder?





## Prävention

Verschiedene Arten von Herzkrankheiten können durch eine gesunde Lebensweise, einschließlich Bewegung und ausgewogener Ernährung, verhindert oder sogar behandelt werden. Erfahren Sie mehr darüber im **Modul HEALTHY 02: Lebensstil und Therapie.**

# Symptome

---

Je nach Krankheit können verschiedene Symptomatiken auftreten. Hier sind einige Symptome, auf die Sie achten und bei deren Auftreten Sie einen Arzt aufsuchen sollten:



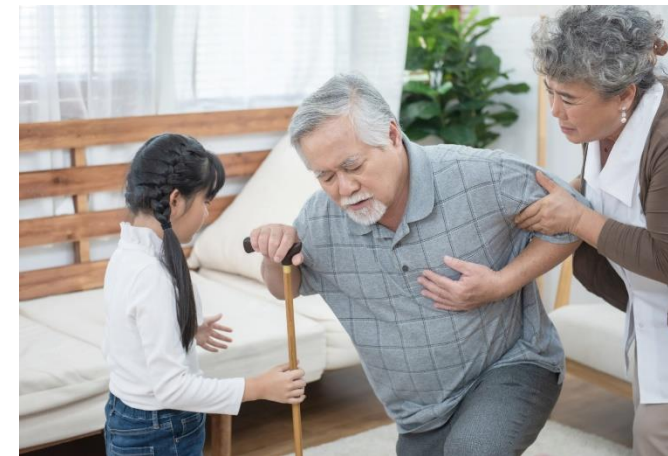
## Brustschmerz

Wenn es plötzlich auftritt, insbesondere wenn die Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten die Symptome nicht lindert. Die Schmerzen in der Brust können sich wie ein Druckgefühl auf dem Brustbein anfühlen und sich auf den Kiefer, den linken Arm oder den Rücken ausbreiten.



## Atemnot

Es könnte sich so anfühlen, als hätten Sie gerade Sport getrieben, z. B. mehrere Treppenstufen gestiegen oder an einem Aerobic-Kurs teilgenommen, obwohl Sie nicht trainiert haben.



## Bewusstlosigkeit

Sie fühlen sich schwindlig, schwach oder Ihnen wird übel, bevor Sie möglicherweise in Ohnmacht fallen.



## Wie man mit einer Herzerkrankung umgeht

---

Jeder Mensch ist anders und muss unterschiedliche Behandlungen in Anspruch nehmen. Was für den einen gut ist, ist für den anderen vielleicht nicht geeignet.

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich regelmäßig untersuchen lassen und Ihr medizinisches Team fragen, welche Veränderungen Sie vornehmen müssen. Außerdem sollten Sie Ihre Symptome aufschreiben, damit Ihre Ärztin, wenn Sie Beschwerden haben, über detaillierte Informationen verfügt. Auf der nächsten Folie geben wir Ihnen einige Vorschläge, was Sie Ihr medizinisches Team fragen können. Packen wir's an!



## Empfohlene Fragen

---

Was sind die wahrscheinlichen Ursachen für meinen Zustand?

Gibt es andere mögliche Ursachen für meine chronische Krankheit?

Welche Tests und regelmäßigen Untersuchungen werde ich benötigen? Und wie regelmäßig?

Was ist die beste Behandlung für mich?

Gibt es andere Alternativen zu der von Ihnen vorgeschlagenen Behandlung?

Welche Lebensmittel sollte ich essen oder meiden?

Wie viel und welche Art von körperlicher Aktivität empfehlen Sie?

Ich habe noch andere gesundheitliche Probleme. Wie kann ich sie zusammen behandeln?

Gibt es Einschränkungen, die ich beachten muss?

Gibt es Broschüren oder anderes Material, das ich erhalten kann? Welche Websites können Sie empfehlen?

Sollte ich eine/n Fachspezialist:in aufsuchen?



## Aktivität

---

António hat sich vorgenommen, seinen Lebensstil zu ändern und sich zum Beispiel ausgewogener zu ernähren. Gleichzeitig ist ihm aufgefallen, dass die Menschen in seiner Gemeinde ebenfalls keine gesunden Lebensgewohnheiten pflegen, und er ist bereit, etwas zu unternehmen und das Bewusstsein für die Risikofaktoren zu schärfen!

Er hat vom Weltherztag gehört, einer jährlich am 29. September stattfindenden Veranstaltung, die das öffentliche Bewusstsein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihre Prävention und ihre globalen Auswirkungen schärfen soll. Auf der nächsten Folie sehen Sie ein Beispiel für ein Plakat zum Weltherztag!



## Weltherztag, 29. September

---

Sie können einfache und kostenlose Tools wie "Paint" oder "Canva" verwenden, um einen Flyer oder ein Poster zu erstellen. In Canva finden Sie tolle Layouts, in die Sie nur noch die Informationen und Bilder einfügen müssen. Es gibt Websites mit kostenlosen Bildern, wie Freepik, Centre for Ageing Better und Unsplash. Oder nehmen Sie Karton und ein paar Buntstifte zur Hilfe!

Entscheiden Sie selbst, welche Option Ihnen am besten gefällt! Halten Sie es einfach, Sie müssen kein/e Designer:in sein, um mit diesen Tools zu experimentieren! Denken Sie daran, dass Sie das Gleiche auch für Ihre eigene Gemeinde tun können, wenn Sie das Gefühl haben, dass es nötig ist.

Wählen Sie einen Risikofaktor Ihrer Wahl und erstellen Sie Ihr eigenes Poster. Teilen ist wichtig!



# Krebs

---

Krebs ist eine Krankheit, die entsteht, wenn Krebszellen in einem bestimmten Teil des Körpers unkontrolliert wachsen und sich vermehren. Sie können in das umliegende gesunde Gewebe, einschließlich der Organe, eindringen und es zerstören.

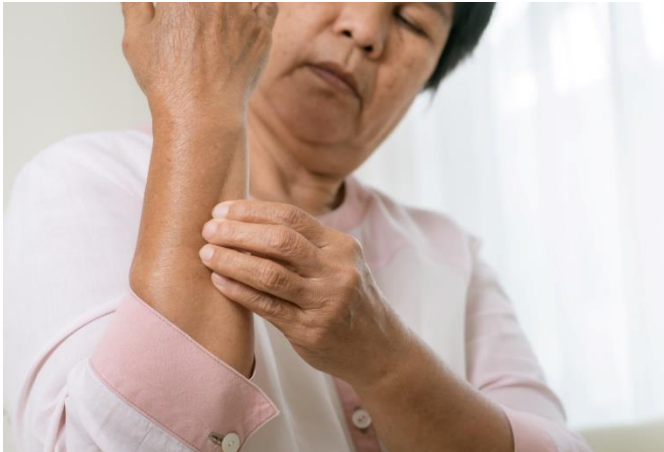
Es gibt mehr als 200 verschiedene Krebsarten, z. B. Brustkrebs und Lungenkrebs, und jede wird auf eine bestimmte Weise diagnostiziert und behandelt.



# Symptome von Krebserkrankungen

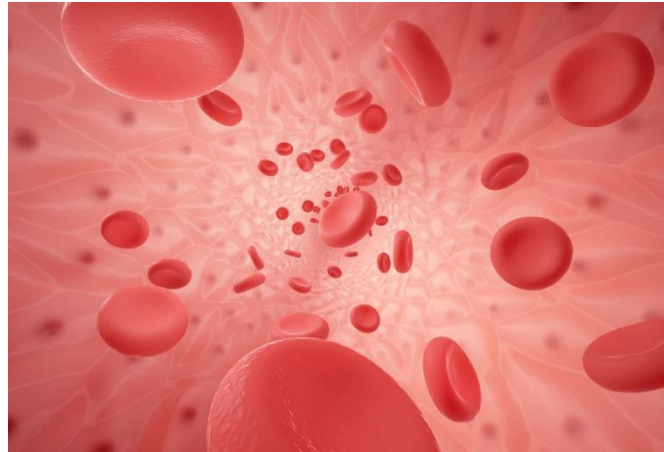
---

Achten Sie auf Veränderungen in der normalen Funktion Ihres Körpers oder/und auf ungewöhnliche und unerklärliche Symptome, auch wenn dies nicht direkt bedeutet, dass Sie Krebs haben. Das müssen Sie mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in abklären. Zu den Symptomen gehören:



Ein Klumpen oder ein Leberfleck, der plötzlich an Ihrem Körper auftaucht

Lernen Sie Ihren Körper kennen und achten Sie darauf, ob Sie neue Knoten oder Muttermale entdecken oder ob sich bestehende Muttermale verfärben, vergrößern oder in ihrer Beschaffenheit verändern.



Ungeklärte Blutungen

Wenn Sie Blut an ungewöhnlichen Stellen oder zu unerwarteten Zeiten feststellen, z. B. in Ihrem Urin, Erbrochenem oder zwischen den Menstruationszyklen. Beispielsweise auch, wenn Sie beim Husten Blut sehen.



Änderungen Ihrer Stuhlgewohnheiten

Wenn Sie ohne ersichtlichen Grund Durchfall oder Verstopfung haben, Blut im Stuhlgang, das Gefühl, den Darm nach dem Toilettengang nicht vollständig entleert zu haben, und/oder Schmerzen im Magen oder im hinteren Teil des Darmes (Anus).





## Prävention

Die Tipps zur Vorbeugung von Krebs sind die gleichen wie zur Vorbeugung von Schlaganfällen und Herzkrankheiten: eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, Nichtrauchen und die Einschränkung des Alkoholkonsums. Es gibt jedoch noch einen speziellen Tipp, der zu beachten ist: Passen Sie auf, wenn Sie sich sonnen. Sonne zu tanken ist wichtig, aber man muss einige Maßnahmen ergreifen.

Lassen Sie uns mehr darüber erfahren!



# In der Sonne aufpassen

---



## Arme und Beine

Wenn möglich, sollten Sie Ihre Arme und Beine mit langärmeligen Oberteilen und Hosen bedecken.



## Sonnencreme

Verwenden Sie eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, der vor UVA- und UVB-Strahlen schützt.



## Kopfbedeckungen

Tragen Sie einen breitkrempigen Hut, um Ihr Gesicht und Ihren Hals zu schützen.





## Kühle Tageszeiten

Halten Sie sich während der heißesten Zeit des Tages nicht in der Sonne auf. Das ist in der Regel zwischen 11 Uhr und 15 Uhr.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODUL 3** **KAPITEL 1** What is a chronic disease?

**Machen wir ein Quiz!**  
Es ist ein wunderschöner sonniger Tag, und António hat beschlossen, mit seiner Freundin und seiner Familie an den Strand zu gehen, um ein paar schöne Stunden zu verbringen. Helfen wir António und überprüfen wir die Ratschäge, die er befolgen sollte!

- Nach 15 Uhr in die Sonne gehen
- Keinen Hut mit Hutkrempe tragen
- Sonnencreme mit LSF 30 auf Arme und Beine auftragen
- Nimm einen breitkrempigen Hut für seinen Vater mit
- Trage ein langärmeliges Hemd
- Nehmen Sie eine Sonnencreme mit niedrigem Lichtschutzfaktor
- Um 13 Uhr in der Sonne sein
- Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von über 30 auf den Hals auftragen

# Behandlung

---

Krebs lässt sich oft mit einer Behandlung in den Griff bekommen, d. h. er kann unverändert bleiben (keine neuen Krebszellen mehr produzieren) oder verschwinden. Es gibt verschiedene Behandlungen für Krebs, z. B. Chemotherapie, Strahlentherapie oder Operationen. Ein/e Patient:in kann nur eine Behandlung oder eine Kombination davon erhalten und es kann verschiedene Behandlungszyklen geben. Die Entscheidung, was genau zu tun ist, kann eine stressige und verwirrende Situation darstellen. Aber der Arzt ist für Sie da, um zu helfen und einzuschätzen, was die beste Behandlung ist und alle Fragen zu beantworten, die von Ihrer Seite auftreten.

Auf den folgenden Folien finden Sie einige Fragen, die Sie stellen können!





## Empfohlene Fragen

---

### Behandlung

- Welche Möglichkeiten gibt es, meine Krebsart und mein Krebsstadium zu behandeln?
- Welche Vorteile und Risiken hat jede dieser Behandlungen?
- Welche Behandlung ist Ihrer Meinung nach die beste für mich und warum?
- Wann werde ich mit der Behandlung beginnen müssen?
- Werde ich für die Behandlung im Krankenhaus bleiben müssen? Wenn ja, für wie lange?
- Wie werden wir feststellen, ob die Behandlung anschlägt?

### Nebenwirkungen

- Was sind die möglichen Nebenwirkungen der Behandlung?
- Welche Nebenwirkungen können während oder zwischen meinen Behandlungen auftreten?
- Gibt es Nebenwirkungen, bei denen ich Sie sofort anrufen sollte?
- Gibt es dauerhafte Auswirkungen der Behandlung?
- Wird diese Behandlung meine Fähigkeit, Kinder zu bekommen, beeinträchtigen?
- Wie kann ich Nebenwirkungen vorbeugen oder behandeln?

### Andere

- Muss ich Sie über die Medikamente informieren, die ich derzeit einnehme?
- Sollte ich Sie über die Nahrungsergänzungsmittel informieren, die ich einnehme?
- Könnten irgendwelche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel die Wirkung der Krebsbehandlung verändern?
- Werde ich für meine Krebsbehandlung einen oder mehrere Spezialist:innen benötigen?

# Chronische Atemwegserkrankungen

---

Dabei handelt es sich um chronische Erkrankungen der Atemwege und anderer Strukturen der Lunge, einschließlich Asthma und Allergien der Atemwege.

Asthma ist durch wiederkehrende Anfälle von Atemnot und Keuchen gekennzeichnet; Schweregrad und Häufigkeit hängen von den individuellen Merkmalen ab. Bei manchen Menschen verschlimmern sich die Beschwerden bei körperlicher Aktivität oder in der Nacht.





## Risikofaktoren

Wir haben über das Rauchen gesprochen, was einen wichtigen Faktor darstellt, der zu chronischen Atemwegserkrankungen führt.

Es gibt jedoch noch andere Einflussfaktoren, wie die Luftverschmutzung im Freien und in Innenräumen.

Lassen Sie uns mehr darüber erfahren!



## Luftverschmutzung im Haushalt

---

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation kochen rund 3 Milliarden Menschen immer noch mit festen Brennstoffen wie Holz, Kohle und Kerosin in offenen Feuern und ineffizienten Herden. Diese Kochpraktiken schaden der Gesundheit sowie einer guten Luftqualität und nehmen Brennstoffe und Technologien zur Hilfe, die eine hohe Luftverschmutzung mit einer Reihe von gesundheitsschädlichen Schadstoffen verursachen.

Darüber hinaus kann die Exposition gegenüber Feuchtigkeit und Schimmel (biologische Schadstoffe) und chemischen Toxinen schädlich sein.

Wir wollen lernen, wie wir die Luftqualität im Haus verbessern können!





# Wie Sie die Luftqualität verbessern können

---

**1****2****3**

## Innenräume sauber halten

Eine gute Innenraumhygiene ist für die Verbesserung der Luftqualität unerlässlich. Stellen Sie sicher, dass Sie Tierhaare, Schimmel und Staub effizient entfernen. Vergessen Sie nicht die Teppiche, die mindestens einmal pro Woche gesaugt werden sollten! Die Bettbezüge sollten regelmäßig gewaschen werden.

# Vorgehen

---

1

2

3



## Erfrischen Sie die Luft

Öffnen Sie regelmäßig die Fenster, um frische Luft hereinzulassen. Auch wenn es in den kalten Monaten schwierig sein mag, versuchen Sie, die Fenster zumindest zweimal am Tag für ein paar Minuten zu öffnen!

# Vorgehen

---

1

2

3



## Wechseln Sie den Filter Ihrer Klimaanlage

Wenn Sie eine Klimaanlage haben, müssen Sie die Filter regelmäßig wechseln. Sie filtern einige Luftschadstoffe heraus, aber wenn Sie sie nicht wechseln, füllen sie sich und erfüllen ihre Aufgabe nicht mehr richtig.

## Vorgehen

4

5

6

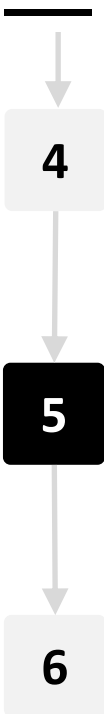


### Dunstabzugshauben benutzen

Wie bereits erwähnt, stammen viele Schadstoffe in der Innenraumluft aus der Küche, insbesondere beim Kochen. Drehen Sie daher beim Kochen die Abzugshaube auf oder öffnen Sie ein Fenster.



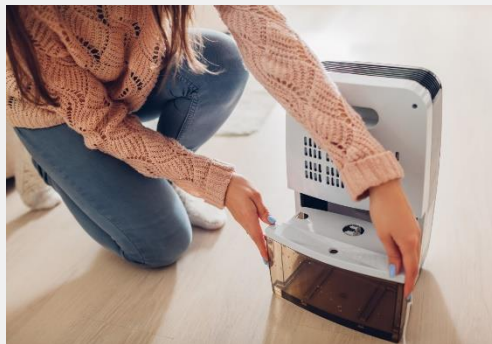
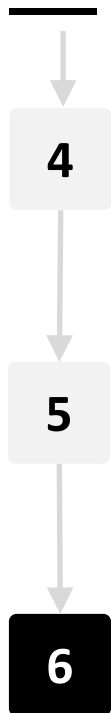
# Vorgehen



## Legen Sie eine große Fußmatte vor die Tür

Die Menschen bringen mit ihren Schuhen eine Menge schädlichen Schmutz in den Haushalt. Eine Türmatte an der Tür verringert die Menge an Schmutz und anderen Schadstoffen, die ins Haus gelangen.

## Vorgehen



### Kaufen Sie einen Luftentfeuchter

Luftfeuchtigkeit kann zu Schimmel und Feuchtigkeit führen, die, wie wir gesehen haben, gesundheitsschädlich sind. Ein Luftentfeuchter kann die Feuchtigkeit in der Luft verringern und damit die Schimmelbildung reduzieren. Je nach Wetterbedingungen in Ihrem Land sollten Sie das eine oder das andere in Betracht ziehen.

**Hinweis:** Denken Sie daran, dass in modernen Häusern mit guter Umweltzertifizierung die Luft beispielsweise zu trocken sein kann. Dies kann auch Asthma auslösen und dazu führen, dass eine Befeuchtung statt einer Entfeuchtung notwendig wird.

# Luftverschmutzung im Freien

---

Nachdem wir erfahren haben, was Sie gegen die Luftverschmutzung in Innenräumen tun können, wollen wir nun darüber sprechen, was Sie tun können, um sich vor der Luftverschmutzung im Freien zu schützen. Die Kontrolle ist etwas komplexer als bei der Luftverschmutzung in Innenräumen, aber es gibt ein paar Dinge, die es zu beachten gilt!



## Aktivitäten in Gebieten mit geringer Luftverschmutzung

Vermeiden Sie es, in Grünanlagen zu trainieren, in denen die Luftverschmutzung hoch ist, z. B. in der Nähe von verkehrsreichen Gebieten. Eine gute Lösung wäre, in der Natur zu trainieren, wo keine Fahrzeuge unterwegs sind.



## Verbrennen

Verbrennen Sie kein Holz und keinen Müll. Die Verbrennung von Holz und Müll ist eine der größten Quellen von Luftverschmutzung.



## Autofahren reduzieren

Reduzieren Sie Ihre Autofahrten so weit wie möglich. Alternativen können Fahrgemeinschaften und öffentliche Verkehrsmittel sein. Wenn Sie Ihre Autofahrten nicht reduzieren können, wählen Sie die weniger überfüllten Strecken.

# Behandlung und Umgang

---

Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, um eine chronische Atemwegserkrankung in den Griff zu bekommen, z. B. Medikamente, Inhalationsgeräte und Lungentherapien. Sie sollten immer mit Ihrem Arzt besprechen, was für Sie am besten ist, aber hier sind einige, die einen Unterschied machen können!



## Verbessern Sie Ihre Atmung

Das Erlernen neuer Atemtechniken kann Ihnen helfen, mehr Luft in die Lunge und aus der Lunge heraus zu bekommen, was die Kurzatmigkeit verringert. Zum Beispiel die Zwerchfellatmung: Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein. Drücken Sie beim Einatmen Ihren Bauch nach außen.



## Mit dem Rauchen aufhören

Wir haben in diesem Modul bereits darüber gesprochen und erörtert, wie schädlich das Rauchen ist.

Chronische Atemwegserkrankungen und Rauchen sind eine gefährliche Kombination. Rauchen lässt die Krankheit schneller fortschreiten.



## Impfungen

Wenn Sie eine chronische Atemwegserkrankung haben, besteht ein erhöhtes Risiko, an Lungeninfektionen zu erkranken. Daher ist es wichtig, dass Sie die empfohlenen Impfungen erhalten.



# Diabetes

---

Diese chronische und lebenslange Krankheit führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel zu hoch wird.

Es gibt 2 Haupttypen von Diabetes:

- Typ-1-Diabetes, bei dem das körpereigene Immunsystem die Zellen angreift und zerstört, die Insulin produzieren, und
- Typ-2-Diabetes, bei dem der Körper nicht genügend Insulin produziert oder die Körperzellen nicht auf das Insulin reagieren.

Insulin ist ein Hormon, das die Glukosemenge im Blut reguliert.





## Schwangerschaftsdiabetes

Bei manchen Frauen ist der Blutzuckerspiegel während der Schwangerschaft so hoch, dass sie nicht genügend Insulin produzieren können, um den Blutzucker zu unterdrücken, da sich der Körper darauf konzentriert, andere spezifische Bedürfnisse der Schwangerschaft zu erfüllen.

Dies wird als **Schwangerschaftsdiabetes** bezeichnet.





## Prä-Diabetes

Bei vielen Menschen liegt der Blutzuckerspiegel über dem normalen Grenzwert, ist aber nicht hoch genug, um als Diabetes diagnostiziert zu werden. Dies wird als **Prä-Diabetes** bezeichnet.

Dadurch erhöht sich das Risiko, an Diabetes zu erkranken. In diesen Fällen ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel zu überwachen und vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Bleibt die Krankheit unbehandelt, kann sie sich immer weiter verschlimmern.

# Symptome von Diabetes

---

Hier sind einige Symptome, auf die Sie achten sollten. Wenn Sie diese feststellen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um die Situation zu analysieren!



## Sehr großen Durst haben

Haben Sie mehr Durst als sonst? Wenn Sie Wasser trinken, haben Sie danach weiterhin Durst?



## Ungewöhnlich häufiger Harndrang

Vor allem in der Nacht!



## Häufige Müdigkeit

Fühlen Sie sich häufiger als sonst müde und unruhig?



# Symptome von Diabetes

---



## Verlust von Gewicht und Muskelmasse

Haben Sie in letzter Zeit ohne ersichtlichen Grund an Gewicht oder Muskelmasse verloren?



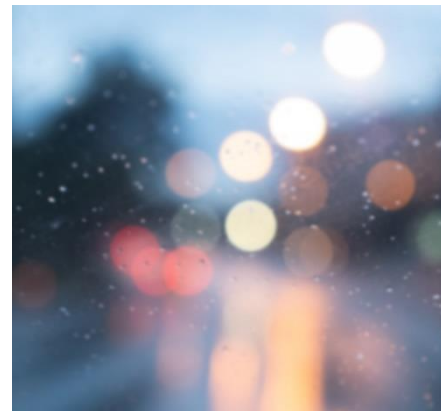
## Juckreiz um die Vagina oder den Penis

Haben Sie in diesem Bereich einen Juckreiz verspürt?



## Schnitt- und andere Wunden die langsam heilen

Haben Sie bemerkt, dass Schnittverletzungen und/oder Wunden länger brauchen, um zu heilen?



## Verschwommene Sicht

Wenden Sie sich an Ihren Augenarzt, da dies viele Ursachen haben kann!

# Prävention

---

Leider gibt es keine Veränderungen in der Lebensweise, die das Risiko für Typ-1-Diabetes senken können. Für Typ-2-Diabetes gibt es jedoch ein paar Dinge, die Sie tun können, um ihn in den Griff zu bekommen - erfahren Sie mehr!



## Ausgewogene Ernährung

Bei Ihrer Ernährung sollten Sie Zucker, Fett und Salz auf ein Minimum beschränken und eine breite Palette von Lebensmitteln essen. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Sie sollten jeden Tag Frühstück, Mittag- und Abendessen essen.



## Körperliche Bewegung

Bewegung senkt Ihren Blutzuckerspiegel. Sie sollten sich etwa 2,5 Stunden pro Woche bewegen. Und das kann so einfach sein wie Gartenarbeit! Erfahren Sie mehr darüber in unserem **Modul HEALTHY 02: Lifestyle und Therapie!**



## Gewichtsverlust

Eine Gewichtsabnahme (wenn Sie übergewichtig sind) erleichtert es Ihrem Körper, den Blutzuckerspiegel zu senken. Sie sollten jedoch mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in und einem/einer Ernährungsberater:in sprechen, bevor Sie eine solche Veränderung anstreben!





## Behandlung

Um Diabetes zu kontrollieren, müssen Sie möglicherweise Medikamente einnehmen.

Bei Typ-1-Diabetes kann es außerdem erforderlich sein, Insulin zu spritzen. Diese müssen von Ärzt:innen verschrieben werden. Sie sollten sie niemals selbst einnehmen.



## Diabetiker:innen-Augenscreening

Dabei handelt es sich um einen Test zur Überprüfung von Augenproblemen, die durch Diabetes verursacht werden und als diabetische Retinopathie bezeichnet werden. Wenn sie nicht frühzeitig diagnostiziert wird, kann sie zum Verlust des Sehvermögens führen.

Dieser Test kann Probleme erkennen, bevor sie auftreten und er ist sehr einfach durchzuführen! Wenn Sie Diabetiker:in sind, sollten Sie jedes Jahr eine Augenuntersuchung durchführen lassen.



## Hier sind einige Fragen, die Sie Ihrem/Ihrer Ärzt:in stellen können!

---

Sollte ich meinen Blutzuckerspiegel zu Hause mit einem Blutzuckermessgerät kontrollieren? Wie oft sollte ich diesen kontrollieren?

Wie hoch sollten meine Blutzuckerwerte sein?

Was sind die Warnzeichen oder Symptome für einen zu hohen Blutzuckerspiegel? Was kann ich tun, wenn mein Blutzucker zu hoch ist?

Was sind die Warnzeichen oder Symptome, wenn mein Blutzucker zu niedrig ist? Und was sollte ich tun, wenn das passiert?

Was sollte ich an meinem Lebensstil und meiner Ernährung ändern?

Was sind die Nebenwirkungen meiner Medikamente? (und Insulin, wenn Sie es nehmen)

Werde ich immer Medikamente und/oder Insulin benötigen? Woher wissen Sie, dass diese Medikamente die beste Behandlung für mich sind?


Was sind die Langzeitfolgen von Diabetes und wie kann ich sie vermeiden?

Wie können sich andere Krankheiten auf mich auswirken, wenn ich auch Diabetes habe?

Wie oft sollte ich meine/n Ärzt:in aufsuchen?

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

HEALTHY MODUL 3 CHAPTER 1 Was ist eine chronische Erkrankung?

Helfen wir António!

Wie Sie wissen, hat António Diabetes. Er hat Zweifel, wie er mit dieser chronischen Krankheit umgehen soll. Können Sie ihm helfen? Wähle aus, welche Maßnahmen António deiner Meinung nach ergreifen sollte!

- Jeden Tag spazieren gehen.
- Eine fett- und salzreiche Ernährung haben.
- Die vom Arzt verschriebenen Medikamente einnehmen.
- Mahlzeiten auslassen.
- Seine jährliche diabetische Augenuntersuchung verstreichen lassen.
- Immer frühstücken.
- Weniger als 2,5 Stunden pro Woche Sport treiben.
- Keine körperlichen Übungen machen.

# Klinische Depression

---

Im Gegensatz zu anderen körperlichen Krankheiten, die Sie gerade kennen gelernt haben, ist die klinische Depression eine psychische Krankheit. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass man sich wochen- oder monatelang niedergeschlagen und unglücklich fühlt, nicht nur ein paar Tage, was durchaus normal sein kann.

Depressionen reichen von leichten, vorübergehenden Episoden bis hin zu schweren, anhaltenden Depressionen. Die schwerste Form ist die klinische Depression. Für die Diagnose und Intervention ist eine erste Beurteilung durch klinische Psycholog:innen oder Psychiater:innen wichtig.

Depressionen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein echtes Gesundheitsproblem, über das wir nun mehr erfahren wollen!



# Symptome von Depressionen

---

Die Symptome sind komplex und von Person zu Person sehr unterschiedlich. Die Symptome können wochen- oder monatelang anhalten und Ihr Arbeits-, Sozial- und Privatleben beeinträchtigen. Die Liste der Symptome ist sehr lang. Lernen wir einige von ihnen kennen!



## Psychologische Symptome

Anhaltende schlechte Laune, Hoffnungslosigkeit, ein geringes Selbstwertgefühl, Reizbarkeit gegenüber anderen, Motivationslosigkeit und Angst oder Besorgnis. Selbstmordgedanken oder der Gedanke, sich selbst etwas anzutun.



## Physische Symptome

Langsamere Bewegungen oder langsames Sprechen als gewöhnlich, Veränderungen des Appetits oder des Gewichts, Energiemangel, Verstopfung, unerklärliche Schmerzen wie Kopf- oder Magenschmerzen und Veränderungen des Schlafs wie Einschlafprobleme oder zu viel Schlaf.



## Soziale Symptome

Sie meiden den Kontakt zu Freund:innen und Verwandten, nehmen an weniger sozialen Aktivitäten teil, vernachlässigen Ihre Hobbys und Interessen und haben Schwierigkeiten im Privat- und Berufsleben.





## Behandlung

Depressionen können durch eine der folgenden Maßnahmen oder durch eine Kombination aus diesen behandelt werden: Änderung des Lebensstils, Gesprächstherapien und von Ärzt:innen verschriebene Medikamente.

Sie sollten sich an Ihre/n Ärzt:in wenden, wenn Sie länger als 2 Wochen jeden Tag die meiste Zeit des Tages unter den genannten Beschwerden leiden.

# Wie Sie einem/einer Freund:in mit Depressionen helfen können

---



## Was Sie tun sollten

- Bieten Sie Ihre Hilfe bei alltäglichen Aufgaben an.
- Zeigen Sie Einfühlungsvermögen.
- Seien Sie geduldig.
- Ermutigen Sie sie, sich professionelle Hilfe zu holen.



## Was Sie nicht tun sollten

- Ihre Gefühle bagatellisieren.
- Vergleich seiner/ihrer Erfahrungen mit denen anderer.
- Aufgeben
- Höhere Erwartungen an die Person.

# Was Sie einem/einer Freund:in sagen können, die Depressionen haben

---



## Was Sie sagen sollten

- Du bist nicht allein, und ich bin für dich da.
- Kann ich etwas für dich tun?
- Du brauchst dich nicht zu schämen, es ist nicht deine Schuld.




## Was Sie nicht sagen sollten

- Du siehst nicht depressiv aus.
- Das ist keine echte Krankheit.
- Lächle und du wirst dich besser fühlen.
- Jeder hat manchmal eine schwere Zeit.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



**HEALTHY** **MODULE 3** **KAPITEL 1** Was ist eine chronische Erkrankung?

**Helfen wir António!**

Bei Eva, der Mutter von António, wurde eine Depression diagnostiziert. Sie nimmt ihre Medikamente wie vom Arzt verschrieben, aber ihr Sohn António weiß manchmal nicht, was er in bestimmten Situationen sagen soll, wenn es ihr schlecht geht. Helfen wir ihm und wählen wir aus, was er sagen kann, um seiner Mutter zu helfen!

- Es ist deine eigene Schuld.
- Bemitleide dich nicht selbst, du bist ein schwacher Mensch!
- Es tut mir leid, dass es dir nicht gut geht, Mama. Kann ich irgendetwas tun, um dir zu helfen?
- Komm schon, Mama, es ist nur eine schlechte Phase!
- Bitte schüttel es einfach ab.
- Du bist damit nicht allein.
- Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen.
- Mama, du bist wichtig für mich.





## Maßnahme 2

Erinnern Sie sich an die Wellness-Therapien, die Sie im Modul **HEALTHY 02: Lifestyle und Therapie** gelernt haben?

Sie können eine großartige Möglichkeit sein, Ihre psychische Gesundheit zu verbessern, auch bei Depressionen. Warum gründen Sie nicht eine Wellness-Gruppe in Ihrer Gemeinde?

Hier erfahren Sie, was Sie tun müssen, um eine Gruppe zu gründen!

## Aktivität 2

---

**1****2****3**

### Wählen Sie eine Aktivität

Können Sie sich noch an alle Wellness-Therapien erinnern, die Sie gelernt haben? Kein Problem, Sie können sie [hier](#) finden.

Welche ist Ihr Favorit, um eine Gruppe zu gründen?

Auf den nächsten Folien können Sie einen Blick auf einige der in diesem Modul vorgestellten Therapien werfen.

Schauen Sie sie an und wählen Sie Ihre Lieblingstherapie. Los geht's!

## Aktivität 2

---

1

2

3



**Erstellen Sie eine Liste der benötigten Ressourcen!**

Welche Materialien brauchen Sie für Ihre Wellness-Gruppe? Überlegen Sie, was Sie brauchen, und überlegen Sie dann, wo Sie die Materialien bekommen können. Vielleicht eine Zusammenarbeit, bei der Sie die Materialien kostenlos oder zu einem niedrigen Preis erhalten?



## Aktivität 2

---

1

2

3



### Personelle Ressourcen

Benötigen Sie eine Lehrkraft oder eine spezialisierte Person für die Leitung der Sitzungen? Wenn ja, überlegen Sie, wer diese Rolle übernehmen könnte, und bitten Sie diese Person, sich Ihnen anzuschließen!



## Aktivität 2

4

5

6

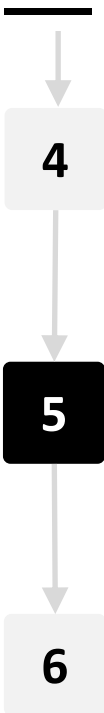


### Standort

Brauchen Sie einen bestimmten Raum für Ihre Aktivität? Benötigen Sie zum Beispiel einen Raum mit genügend Platz für Tanzaktivitäten. Oder vielleicht einen Raum mit Tischen und Stühlen, in denen man sitzen und malen kann? Gibt es einen Ort in Ihrer Gemeinde, der Ihnen einfällt?

Sprechen Sie mit Ihrer Gemeindeverwaltung, vielleicht kann sie Ihnen helfen!

## Aktivität 2

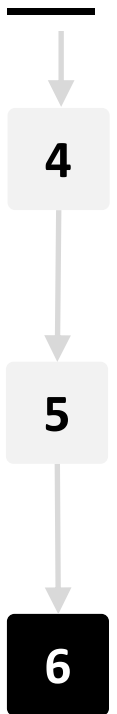


### Wählen Sie einen Tag und eine Uhrzeit

Nachdem Sie alle Ressourcen, einschließlich der menschlichen, gefunden und einen Veranstaltungsort gefunden haben, ist es an der Zeit, einen Tag und eine Uhrzeit festzulegen!

Prüfen Sie, wann der Veranstaltungsort verfügbar ist und legen Sie einen Tag und eine Uhrzeit fest!

## Aktivität 2



### Werben, werben, werben!

Wie kann man am besten für die Wellness-Gruppe in Ihrer Gemeinde werben? Soziale Medien? Plakate an beliebten Orten?

Dann kann es losgehen, viel Spaß mit Ihrer Wellness-Gruppe!

# Kapitelzusammenfassung

---

**1**

Sie haben gelernt, was chronische Krankheiten sind.

---

**2**

Sie haben sich über Herzkrankheiten und deren Prävention informiert.

---

**3**

Sie haben sich über Krebserkrankungen und Präventionsmöglichkeiten informiert.

---

**4**

Sie haben sich über chronische Atemwegserkrankungen und deren Prävention informiert.

**5**

Sie haben sich über Diabetes und Präventionsmöglichkeiten informiert.

---

**6**

Sie haben sich über die Prävention klinischer Depressionen informiert.



# Kapitel abgeschlossen!

---

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung

---

1

Sie haben gelernt, was chronische Krankheiten sind.

2

Sie haben einige häufige chronische Krankheiten kennengelernt und wie man ihnen vorbeugen kann.



## Was kommt als Nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der Schaltflächen unten klicken:

Wiederholen

Weiter





HEALTHY

MODUL 3

KAPITEL 2

## Mit einer chronischen Krankheit leben

In diesem Kapitel werden Sie mehr über chronische Krankheiten erfahren. Außerdem erhalten Sie einige Tipps, wie Sie mit einer chronischen Krankheit leben oder einem/einer Freund:in oder Verwandten mit einer chronischen Krankheit helfen können.

## Mit einer chronischen Krankheit leben

---

Wenn bei Ihnen eine chronische Krankheit diagnostiziert wird, fühlen Sie sich vielleicht einsam, die Situation ist beängstigend und Sie müssen viele Anpassungen in Ihrem Leben vornehmen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie nicht weiterhin die Dinge tun können, die Sie lieben (wenn nötig mit einigen Anpassungen) und weiterhin mit den Menschen, die Sie lieben, glücklich sein können. Hier sind einige Tipps, wie Sie mit dieser Situation umgehen können!





# Was Sie lernen werden

- 1 | Wie es ist, mit einer chronischen Krankheit zu leben.



# Mit einer chronischen Krankheit leben

---

**1****2****3**

Suchen Sie den Kontakt zu Menschen, die das Gleiche durchmachen  
Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit Menschen aus, die die gleichen Gefühle haben, und lernen Sie von ihnen, denn sie haben vielleicht Ratschläge parat, die sehr nützlich sein können!  
Wenn Sie niemanden kennen, der an der gleichen Krankheit leidet, können Sie eine Selbsthilfegruppe finden, entweder in Ihrer Nähe oder online. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Meinung zu äußern, denn wir sind gemeinsam betroffen!

# Mit einer chronischen Krankheit leben

---

1

2

3



**Scheuen Sie sich nicht, Ihren Freund:innen, Familienangehörigen und Arbeitskolleg:innen Bescheid zu sagen**

Es kann schwierig und beunruhigend sein, seinen Mitmenschen zu sagen, dass man an einer chronischen Krankheit leidet. Dies sind normale Gefühle. Ihre Mitmenschen reagieren vielleicht unterschiedlich, aber letztendlich sorgen sie sich um Sie und es ist wichtig, dass sie Bescheid wissen, falls Sie einen medizinischen Notfall haben und sie einspringen müssen.

# Mit einer chronischen Krankheit leben

---

1

2

3



## Es ist in Ordnung, Hilfe zu bekommen

Ihre Angehörigen und Freund:innen möchten Ihnen vielleicht helfen, und es ist in Ordnung, sich von ihnen helfen zu lassen, denn das macht Sie nicht weniger menschlich. Setzen Sie jedoch Grenzen, lassen Sie sie wissen, wie sie helfen können, und schicken Sie ihnen Informationen über die chronische Krankheit. Die Wahrung Ihrer Privatsphäre ist wichtig! Erkundigen Sie sich, welche Unterstützungsdienste es in Ihrer Region gibt.



# Mit einer chronischen Krankheit leben

4

5

6



## Einnahme und Verständnis Ihrer Medikamente

Wenn bei Ihnen eine chronische Krankheit diagnostiziert wird, müssen Sie wahrscheinlich Medikamente einnehmen. Sie müssen gut verstehen, wofür sie bestimmt sind, welche Nebenwirkungen sie haben können und wie man sie einnimmt. Scheuen Sie sich nicht, Ihrem/Ihrer Ärzt:in oder Apotheker:in alle Fragen zu stellen, die Sie haben! Besuchen Sie das Modul **HEALTHY 02: Lebensstil und Therapie**, wenn Sie wissen möchten, welche Fragen Sie beim nächsten Arztbesuch stellen sollten!

# Mit einer chronischen Krankheit leben

4

5

6



## Kleine und machbare Änderungen vornehmen

Plötzlich alles zu ändern, wird nicht funktionieren. Fangen Sie mit kleinen Veränderungen an, die Sie einfach durchführen können, und führen Sie weitere Veränderungen ein, wenn dies zur Routine wird. Es dauert etwa 21 Tage, um eine Gewohnheit zu schaffen, geben Sie nicht auf und Sie werden es schaffen!

# Mit einer chronischen Krankheit leben

---

4

5

6



Erlauben Sie sich, loszulassen und Ihre Grenzen zu akzeptieren  
Akzeptieren Sie die chronische Erkrankung, die Sie haben,  
die Einschränkungen und alle Gefühle, die Sie erleben. Dies  
ist ein normaler Prozess. Seien Sie nicht zu streng mit sich  
selbst und vergessen Sie nicht, dass die Krankheit Sie nicht  
definiert, also identifizieren Sie sich nicht mit ihr.

# Mit einer chronischen Krankheit leben

7



Bewahren Sie einen Schlüssel bei einer Person Ihres Vertrauens auf. Gibt es jemanden, der in der Nähe wohnt und dem Sie Ihren Hausschlüssel anvertrauen können? Vielleicht ein/e Verwandte/r oder ein/r Freund:in? Wenn Sie Hilfe brauchen, aber nicht an die Tür kommen, können Ihre Freund:innen/Familie oder, falls nötig, der Rettungsdienst ins Haus kommen.



# Kapitelzusammenfassung

---

1

Sie haben mehr über das Leben mit einer chronischen Krankheit gelernt.

# Kapitel abgeschlossen!

---

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung

---

1

Wie es ist, mit einer chronischen Krankheit zu leben.



## Was kommt als Nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der Schaltflächen unten klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 3

KAPITEL 3

## Betreuung einer chronisch kranken Person

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr darüber, wie es ist, jemanden mit einer chronischen Krankheit zu pflegen.



# Betreuung einer chronisch kranken Person

---

Vielleicht betreuen Sie schon seit langem eine chronisch kranke Person oder Sie haben Ihre Reise als formelle/r oder informelle/r Betreuer:in gerade erst begonnen. Es gibt hierbei einige Herausforderungen, manchmal wissen wir nicht, wie wir mit ihnen umgehen sollen.

Hier sind einige Tipps!



# Was Sie lernen werden

- 1 | Wie es ist, eine Person mit einer chronischen Krankheit zu betreuen.



## Lernen Sie Teresa kennen

---

Teresa lebt mit ihrem 87-jährigen Ehemann in einer städtischen Umgebung.

Sie geht jeden Tag gerne im öffentlichen Garten in der Nähe ihres Hauses spazieren und besucht dreimal pro Woche Kurse an einer Universität des dritten Lebensalters.

Ihr Ehemann, der ein eher passives Leben führt, hat mehrere langfristige (chronische) Krankheiten und ist immer mehr auf sie angewiesen.

Wie ist es, jemanden mit einer chronischen Krankheit zu pflegen? Auf den nächsten Folien erfahren wir mehr darüber!



# Betreuung einer chronisch kranken Person

---

**1****2****3**

## Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zeigen

Eine chronische Krankheit kann eine Herausforderung sein, vor allem am Anfang, wenn sich die Betroffenen an ihre neue Realität gewöhnen müssen. Es ist wichtig, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu zeigen, damit sie das Gefühl haben, nicht allein zu sein, jedoch sollten keine unaufgeforderten Ratschläge gegeben werden. Aktives Zuhören ist entscheidend: Hören Sie nicht nur zu, sondern zeigen Sie auch Aufmerksamkeit und seien Sie präsent.



# Betreuung einer chronisch kranken Person

---

1

2

3



## Recherche, Recherche, Recherche!

Hören Sie der Person zu, fragen Sie, was Sie tun können, aber überhäufen Sie sie nicht mit Fragen. Betroffene sind es wahrscheinlich leid, die Krankheit zu erklären und darüber zu sprechen. Recherchieren Sie die Krankheit und lesen Sie online Artikel von Menschen, die dieselbe Krankheit haben, um mehr zu erfahren. Wenn die Person mehr auf Sie angewiesen ist, sprechen Sie mit dem/der Ärzt:in, um Ihre Pflichten als Betreuer:in zu verstehen.

# Betreuung einer chronisch kranken Person

---

1

2

3



## **Bieten Sie Hilfe an, wenn Sie können!**

Wenn Betroffene Sie um Hilfe bei einer Aufgabe bitten, helfen Sie ihnen, aber fragen Sie sie nicht, warum sie es nicht allein schaffen können. Das zeigt, dass Sie ihnen nicht glauben. Stellen Sie sich vor, Sie müssten alles mehrmals erklären. Sie werden nicht der/die Einzige sein, der/die fragt! Außerdem sind Betroffene manchmal zu stur oder haben Angst, um Hilfe zu bitten, also bieten Sie ihnen Hilfe an, wenn Sie sehen, dass sie diese brauchen!

# Betreuung einer chronisch kranken Person

—  
↓  
**4**

↓  
**5**



## Ein Unterstützungsnetz haben

Dies kann eine entmutigende und herausfordernde Erfahrung sein, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Pflegenden. Es ist wichtig, dass Sie auf sich selbst und Ihre körperliche und geistige Gesundheit achten und dass Sie Freund:innen und Familienmitglieder haben, die Sie ansprechen können, wenn Sie sich aussprechen oder entspannende Aktivitäten unternehmen möchten.

# Betreuung einer chronisch kranken Person

4

5



Schauen Sie nach, welche Unterstützungsmöglichkeiten verfügbar sind. Je nachdem, wie abhängig die von Ihnen betreute Person ist, benötigt sie möglicherweise Hilfe bei Aufgaben wie der Hygiene. Erkundigen Sie sich, welche häuslichen Dienstleistungen in Ihrer Gegend verfügbar sind, um Ihre Belastung zu verringern. Außerdem kann die Pflege einer chronisch kranken Person die finanzielle Belastung erhöhen. Erkundigen Sie sich, welche finanzielle Unterstützung in Ihrem Land verfügbar ist.





## Therapien

Was wissen Sie bereits über Therapien?

Haben Sie schon einmal von solchen gehört?

Schauen Sie sich die Therapien an, die in Kapitel 5 des Moduls **HEALTHY 02: Lifestyle und Therapie** beschrieben sind.

**HEALTHY 02**

# Was Sie NICHT sagen sollten

---

Hier sind einige Dinge, die Sie nicht zu einer Person mit einer chronischen Krankheit sagen sollten!

- Alles geschieht aus einem bestimmten Grund.
- Was dich nicht umbringt, macht dich stärker.
- Du musst einfach positiver sein.
- Du wirst es schon schaffen.
- Du wirst es schon überwinden oder dich daran gewöhnen.
- Nur positive Gedanken.
- Am Ende geht alles gut aus, bleib positiv!
- Mach dir keine Sorgen, sei glücklich!
- Es könnte schlimmer sein, oder?
- Es ist, wie es ist, akzeptiere es einfach.
- Vielleicht hilft es dir, wenn du abnimmst?
- Du solltest mehr Sport treiben!



# Status der informellen Betreuungsperson

---



Sind Sie eine informelle Betreuungsperson?

Informelle Pflegekräfte betreuen Familienmitglieder und/oder Freund:innen in der Regel unentgeltlich.



Status der informellen Betreuungsperson

Wussten Sie, dass Länder wie zum Beispiel Portugal den Status des informellen Pflegepersonals eingeführt haben, mit dem Sie eine Reihe von Unterstützungsleistungen, auch finanzieller Art, erhalten können?

# Alle Hände voll zu tun: Liste mit nützlichen Kontakten und Diensten

---

Hier sind einige nützliche Kontakte in Deutschland! Können Sie uns einige Kontakte für Ihr Land nennen?

- Telefonseelsorge: 0800 1110111 / Täglich rund um die Uhr.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Raucherentwöhnung: 0800 8 31 31 31.
- Glückskämpfer e.V. – Verein für Menschen mit Krebserkrankung: +49 (0) 331 81328660
- Deutsche Diabetes Hilfe: 030 / 201 677 0
- Deutsche Atemwegsliga: +495252933615
- Anonyme Alkoholiker: <https://www.anonyme-alkoholiker.de/kontakt/deutschland/> (Website mit regionalen Telefonkontaktstellen)



# Kapitelzusammenfassung

---

**1**

Wie es ist, eine Person mit chronischen Krankheiten zu betreuen.

# Kapitel abgeschlossen!

---

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung

---

1

Wie es ist, eine Person mit einer chronischen Krankheit zu betreuen.



## Was kommt als Nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der Schaltflächen unten klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)



# Zusammenfassung des Moduls

---

**1**

Was ist eine chronische Krankheit?

---

**2**

Mit einer chronischen Krankheit leben.

---

**3**

Eine Person mit chronischer Krankheit betreuen.



# Modul abgeschlossen!

---

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Modul erfolgreich abgeschlossen!

## Zusammenfassung der erworbenen Fähigkeiten

---

- 1 Was eine chronische Krankheit ist.
- 2 Verschiedene Arten chronischer Erkrankungen.
- 3 Wie man mit einer chronischen Krankheit umgeht und jemanden unterstützt, der mit einer chronischen Krankheit lebt.



## Was kommt als Nächstes?

---

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf einer der Schaltflächen unten klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)

