



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



Etwa einer 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 (pDPN)**. 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.**

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,

um Ihre Kenntnisse zu verbessern, um Ihnen einen **selbstbewussten Umgang mit der Krankheit** zu ermöglichen und um Ihre Symptome fachgerecht zu kommunizieren.



Zentraler Symptomfragebogen 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.

Was ist pDPN* 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.

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 pDPN 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 pDPN häufig erst im fortgeschrittenen Stadium. Dies kann zu schweren Folgeschäden wie z. B. einem „diabetischen Fuß“ oder Stand- und Gangunsicherheiten führen.

pDPN ist behandelbar – je früher, desto besser!

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.

*pDPN = painful diabetic polyneuropathy (schmerzhafte diabetische Polyneuropathie)

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 Sie ihre Symptome 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 Schmerz- und Aktivitätsgrad. **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 Schmerz 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 pDPN?

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	moderat	keine
Sensibilität auf Berührung _____			
Sensibilität auf Wärme _____			
Sensibilität auf Kälte _____			

Körperliches und emotionales Wohlbefinden

Beim Gehen _____	schlecht	moderat	gut
Muskelschwäche _____			
Gleichgewichtsstörungen _____			
Depressionen _____			
Ängstlichkeit _____			

Beeinflussung des täglichen Lebens

Familie _____	stark	moderat	wenig
Schlaf _____			
Arbeit _____			



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 pDPN 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.
www.schmerzliga.de

Diabetikerbund Bayern e. V.
www.diabetikerbund-bayern.de

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

DiabetesDe – Deutsche Diabetes Hilfe
www.diabetesde.org

Deutscher Diabetiker Bund e. V.
www.diabetikerbund.de

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



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

www.grunenthalhealth.de

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



Eine Initiative von Grünenthal in Zusammenarbeit mit Patientenvertreterinnen und Patientenvertretern



DIABETIKER BUND
Bayern



**Deutsche
Schmerzliga e.V.**



Deutsche Diabetes-Hilfe
**Menschen
mit Diabetes**
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.