

### E) Körperliche Anstrengung auf jeden Fall vermeiden

- Muskelarbeit während einer Ketoazidose verschlechtert die Stoffwechsellage weiter und ist daher strikt zu vermeiden.

### F) Menschlichen Beistand suchen

- Angehörige, Freunde, Nachbarn oder Mitpatienten um Beistand bitten. Falscher Stolz ist in dieser Situation unangebracht. Jede Überschätzung der eigenen Fähigkeiten kann während einer Ketoazidose das Leben kosten.
- Hilfe ist dringend nötig. Auch medizinische Laien können sehr viel beitragen:
  - Hilfe bei der Vermeidung körperlicher Anstrengung.
  - Mentale Unterstützung bei Angstzuständen und Schwächegefühlen.
  - Der Ketoazidose-bedingten Lethargie entgegenwirken und Einschlafen auf jeden Fall vermeiden!!!
  - Hilfe bei der Aufnahme der dringend notwendigen Flüssigkeit (Tee, Brühe kochen).
  - Sobald der Diabetiker nicht mehr selbst für seine Behandlung sorgen kann, muss die Begleitperson sofort einen Notarzt rufen. Bereits am Telefon sollte mitgeteilt werden, dass sich der Diabetiker in einer diabetischen Ketoazidose bzw. im Koma befindet.

### G) Pumpenzentrum anrufen

- Sofortige Kontaktaufnahme, falls Probleme oder Unsicherheiten bei der Eigenbehandlung der Ketoazidose auftreten
- Jedes Insulinpumpenzentrum sollte über einen 24-Stunden-Notdienst verfügen.
- Natürlich muss jeder Pumpenträger so gut geschult sein, dass er die Notfallmaßnahmen selbstständig durchführen kann. Den Notdienst kann man mit einem Regenschirm vergleichen: Hat man ihn dabei, braucht man ihn in der Regel nicht. Es ist beruhigend zu wissen, dass man ihn jederzeit benutzen könnte.

### H) Rechtzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen

*Zwingende Gründe für eine Krankenhausbehandlung bzw. zur Alarmierung eines Notarztes sind,*

- wenn keine kompetente Begleitperson erreichbar ist und/oder die Situation unkontrollierbar wird (z. B. bei Erbrechen oder Bewusstseinstäubung) und
- aus Sicherheitsgründen grundsätzlich bei folgenden Patientengruppen:
  - Kinder und Jugendliche,
  - ältere Diabetiker,
  - Diabetiker mit einer Erkrankung der Herzkranzgefäße, eingeschränkter Nierenfunktion oder proliferativer Retinopathie.