



Diyabet hastaları ve aileleri için teklifler



Değerli yurttaşlarım,

Diabetes mellitus (diyabet) dünyadaki en yaygın hastalıklardan biridir. Tahminlere göre sadece Almanya'da bu hastalıktan etkilenen yedi milyonun üzerinde insan var. Ayrıca, yeni vakaların sayısı her yıl artmaya devam ediyor ve giderek daha fazla çocuğu ve genci etkiliyor.

Heidelberg için ilk kez hastalıkla başa çıkma ve hastalıkla yaşama konusunda destek sağlamak ve aynı zamanda sağlığı destekleme ve önleme imkanları hakkında bilgi sağlamak adına bir diyabet rehberi oluşturuldu.

Hastalıktan muzdarip olanlar, yakınları ve ilgilenen kişilere yönelik bu önemli oryantasyon yardımı, diyabet konusuna ilişkin bilgilerin yanı sıra, Heidelberg'deki tedavi ve bakım tekliflerini de sunuyor. Burada özellikle önemli danışmanlık, eğitim ve destek imkanları ve spor teklifleri yer alıyor.

Rehber Rhein-Neckar-Kreis ve Heidelberg toplum sağlığı konferansında belli olan "DiabetesNetz Heidelberg" tarafından hazırlandı.

Başta fahri üyeler olmak üzere emeği geçen herkese teşekkür ediyorum. Heidelberg'in Dünya Sağlık Örgütü kapsamında "sağlıklı bir şehir" olarak daha da gelişmesine örnek teşkil edecek bir katkı sağlıyorlar.

Saygılarımla,

Prof. Dr. Eckart Würzner
Belediye Başkanı

DiabetesNetz Heidelberg

DiabetesNetz Heidelberg St. Josefskrankenhaus, Volkshochschule Heidelberg (Halk Eğitim Merkezi), DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V., Rhein-Neckar-Kreis ve Heidelberg Sağlık Müdürlüğü ve Heidelberg şehrinin temsilcilerinden oluşan bir birliktir.

Rhein-Neckar-Kreis ve Heidelberg toplum sağlığı konferansında kararlaştırılmıştır ve özellikle sağlığın desteklenmesi, tedbir ve bakım alanlarında olmak üzere, şeker hastalığı konusunda halkın sağlık ehliyetini güçlendirip desteklemeyi hedeflemiştir.



İçindekiler

Diyabet konusuna ilişkin bilgiler	6
Diabetes mellitus (diyabet) nedir?	7
Diyabetin müteakip hastalıkları ve komorbiditeleri	11
İnternetteki bilgiler	12
Bakım	13
Diyabet uzmanları	14
Diyabet klinikleri	17
Gestasyonel diyabet danışmanlığı	18
Çocuk ve genç diyabet danışmanlığı	20
Ayak klinikleri	21
Ayak hastalıkları uzmanı	22
Ortopedik ayakkabıcılar	23
Eğitim ve danışmanlıklar	25
Diyabet eğitimleri	26
Beslenme danışmanlıkları	28
Diyabet odaklı eczaneler	30
Psikolojik danışmanlıklar	32
Kişisel gelişim grupları	33
Spor ve boş zaman	35
Diyabet rehabilitasyon sporu	36
Tip 1 diyabetli çocuklar, gençler ve genç yetişkinler için tatil kampları	37
Künye	39

Diyabet konusuna ilişkin bilgiler

Diabetes mellitus (diyabet) nedir?

Diyabet ya da Diabetes mellitus terimi, yüksek kan şekeri seviyeleri ile karakterize edilen bir metabolizma hastalığını ifade ediyor. Diyabet tip 1 ve diyabet tip 2 en sık görülen formlarıdır.

Tip 1 diyabet

Tip 1 diyabette bağışıklık sisteminiz pankreasınızdaki insülin üreten hücrelere karşı gelir. Bu nedenle tip 1 diyabette vücut artık kendi insülinini üretemez. Bu nedenle öncelikle insülin verilmesi yoluyla, yaşam boyu tedavi gereklidir. Almanya'da yaklaşık 32.000'i çocuk ve genç olmak üzere tip 1 diyabetli yaklaşık 370.000 kişi yaşıyor. Tip 1 diyabetli kişiler, vücutları insülin üretmediği için hayatta kalmak için insülin almak zorundadır. Bu nedenle hayatlarının geri kalanında insüline ihtiyaç duyarlar. Bu, oldukça yavaş ilerleyen tip 2 diyabetten farklıdır..

Typ-2-Diabetes

Tüm diyabetli kişilerin yaklaşık yüzde 90'ı tip 2 diyabetlidir. Eskiden buna genellikle "yaşa bağlı diyabet" deniyordu, ancak aşırı kilo ve az hareket nedeniyle çocuklarda ve gençlerde de ortaya çıkmaya başladı. Bu türde insülinin azalmış etkisi ön plandadır (insülin direnci). Başlangıçta aşırı insülin üretimi olabilir

ve bu da nihayetinde nispeten insülin eksikliği ile sonuçlanır. Almanya'daki di-

yabet hastalarının güncel sayısı 6 milyon üzerindedir. Bu da 1998 yılından bu yana yüzde 38'lik bir artış anlamına geliyor. Her gün yaklaşık 1000 kişi diyabet hastalığına yakalanıyor.

Tip 2 diyabetli kişilerde uygulanacak ana terapi hayat stillerinin değiştirilmesidir. Bu bağlamdaki önemli safhalar sağlıklı beslenme ve artan zindelik hedefi ile düzenli fiziksel aktivite yapmaktır. Bunun dışında sigara bırakılmalı ve alkol tüketimi azaltılmalıdır.

Tip 2 diyabetli insanlar dengeli ve sağlıklı beslenmelidir. Bu konuda örneğin bir beslenme danışmanından destek alabilirsiniz. Diyabeti olan aşırı kilolu kişiler metabolik durumlarını iyileştirmek adına kilolarını en az yüzde 10 azaltmalıdır.

Yaşam stilindeki değişiklik yeterli gelmiyorsa ilaçlarla kombinasyon halinde bir tedavi uygulanır. Ancak hastalık ilerledikçe pankreasın insülin üretimi azalır, bu da tip 2 diyabetli kişilerde insülin eksikliğinin de ilerlediği anlamına gelir. Bu nedenle değişen metabolizma da aynı şekilde insülin enjeksiyonları ile tedavi edilmelidir.

Tip 3 diyabet (nadir görülen diyabet türü)

Grup 3 diyabet tiplerinde, tip 1 (insülin eksikliği) veya tip 2 (insülin kaybı) olarak tanımlanamayan tüm diyabet nedenleri özetlenmiştir. Bu nedenle tip 3 diyabet grubu, diyabetik metabolik bir durumun ortaya çıktığı çok farklı hastalıkları içeriyor:

1. Pankreas hastalığı

Kronik pankreatit (iltihaplı pankreas), kistli fibrozis (mukovisidoz), hemokromatoz (demir yüklenmesi hastalığı)

2. Beta hücrelerinin kalıtsal genetik kusurları

MODY formları - İnsülin sekresyon bozukluğu

3. Hormon sistemi hastalıkları

Böbrek üstü bezi ve tiroit hastalıkları: Cushing sendromu (aşırı miktarda kortizol hormonu üretimi), akromegali (Somatotropin büyüme hormonunun aşırı üretimi), feokromositoma (adrenal bezde gelişen nadir, genellikle kanserli olmayan (iyi huylu) bir tümör)

4. Terapinin neden olduğu

Kortikoid tedavisi, nöroleptikler, alfa interferon, pankreas cerrahisi

5. Diğer genetik bozukluklar

İnsülin etkisindeki veya mitokondriyal DNA'daki bozukluklar, Wolfram sendromu (nadir görülen nörodejeneratif hastalık)

6. Nadir otoimmün hastalıklar ile bağlantılı diyabet tipleri

Katı kişi sendromu (nörolojik hastalık, genelde sırt ve kalça kasları ile ilgilidir), anti insülin antikoru

Tip 4 diyabet (hamileliğe bağlı diyabet veya gestasyonel diyabet)

Gestasyonel diyabet hamilelikte ortaya çıkan bir diyabet türüdür. Normalde doğumdan hemen sonra ortadan kalkar. Ancak çocuk ve anne yaşamlarının devamında yüksek derecede tip 2 diyabetine yakalanma riski taşır. Çocukların aşırı kilolu olma olasılığı da yüksektir.

Her yıl yaklaşık 35.000 kadına gestasyonel diyabet teşhisi konuyor. Gestasyonel diyabet son 15 yılda 4,5 kat arttı.



Gestasyonel diyabetli kadınlar, hamilelik sırasında kan şekeri seviyelerini düzenlemek için bunu ilaçla tedavi edebilir, sağlıklı beslenebilir ve egzersiz yapabilir. Tespit edilmemiş gestasyonel diyabet, hamilelik sırasında preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) riskini artırır. Çocukların doğum kilolarının yüksek olması nedeniyle doğum sırasında doğum yaralanmaları da daha sık meydana gelebilir. Gestasyonel diyabet yaşıyorsanız, ilerideki bir gebelik durumunda diyabet geliştirme riskiniz yaklaşık yüzde 60'a yükselir.

Gestasyonel diyabet genelde hamileliğin 24. ve 28. haftasında ortaya çıkar. Nedeni:

Özellikle hamileliğin ikinci yarısında salınan hamilelik hormonları, insülin antagonistleri olarak etki eder ve buna bağlı olarak insülin etkisini engeller. Hamile bir kişi insüline normalden daha fazla ihtiyaç duyar. Pankreas, normal hamilelik sırasında normal üretiminin dört katına kadar insülin salgılar.

Pankreas bu şekilde değişen metabolizma gereksinimleri karşılamaya çalışır. Vücut artık yeterli insülin üretemiyorsa kan şekeri seviyesi artar ve bir gestasyonel diyabet ortaya çıkar.

Diyabetin müteakip hastalıkları ve komorbiditeleri

Komorbiditeler

Yüksek tansiyon, retina hastalıkları ve yüksek kan yağları, tip 1 ve tip 2 diyabette en sık görülen komorbiditeler arasındadır. Bu nedenle kontrol için düzenli olarak doktora başvurun. Böylelikle diyabetin neden olabileceği müteakip hastalıklar riskini azaltabilirsiniz ve doktorunuz mevcut hastalıklara zamanında teşhis koyabilir. Komorbiditeler genellikle tip 2 diyabetin erken teşhisi için kullanılır.

Müteakip hastalıklar

Diyabet çok sayıda müteakip hastalıklara neden olabilir. Bu olasılık diyabetin erken evrelerinde zaten artmıştır. Ayrıca diyabetin ilk on yılının ve kan şekeri kontrolünün kalitesinin müteakip hastalık riskini belirlediği bir gerçektir. Bu nedenle metabolizma kontrol kaybını zamanında fark etmek ve en iyi şekilde tedavi etmek önemlidir.

Hastalığın süresine, uzun süreli metabolizma kontrolüne ve aile öyküsü, yüksek tansiyon, dislipidemi veya sigara gibi diğer risk faktörlerine bağlı olarak diyabetli birçok kişi zamanla

ciddi müteakip hastalıklara yakalanır. Bunlara koroner kalp hastalığı, kalp yetmezliği, beyindeki, böbreklerdeki veya bacaklardaki dolaşım bozuklukları dahildir. Diyabet ne kadar erken fark edilip tedaviye başlanırsa müteakip hastalık riski ve özellikle kardiyovasküler sistemi ilgilendiren komplikasyonların gelişim riski bir o kadar düşük olur.

Beyindeki, kalpteki (koroner arterler) ve bacaklardaki büyük arterlerle ilgili bir hastalık olan makroanjyopati ve böbreklere (nefropati), gözlerin retinalarına (retinopati), sinirlere (nöropati), beyine ve kalp kasına olası zarar veren küçük kan damarları ile ilgili bir hastalık olan mikroanjyopati vardır. Diyabetik anjyopatinin iki türü için de belli diyabetin süresi, metabolizma kontrolünün kalitesi ve belirli risk faktörleri önemli bir rol almaktadır.

İnternetteki bilgiler

Diyabet konusuna ilişkin bakım, tedbir ve sağlığın desteklenmesi ile ilgili diğer bilgileri, broşürleri, el broşürlerini ve yazıları aşağıdaki web sitelerinden indirerek de bulabilirsiniz.

Diab – Diyabet bilgi portalı

www.diabinfo.de

Bağımsız diyabet portalı

www.diabsite.de

Hasta bilgisi

(Birçok dilde ve basit anlatımla)

www.patienten-information.de

DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V.

www.diabetiker-bw.de

Alman Diyabet Yardımı

www.diabetesde.org

Deutscher Diabetiker Bund e. V.

www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Gesellschaft

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

DZD Alman Diyabet Arařtırma Merkezi

www.dzd-ev.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.dge.de

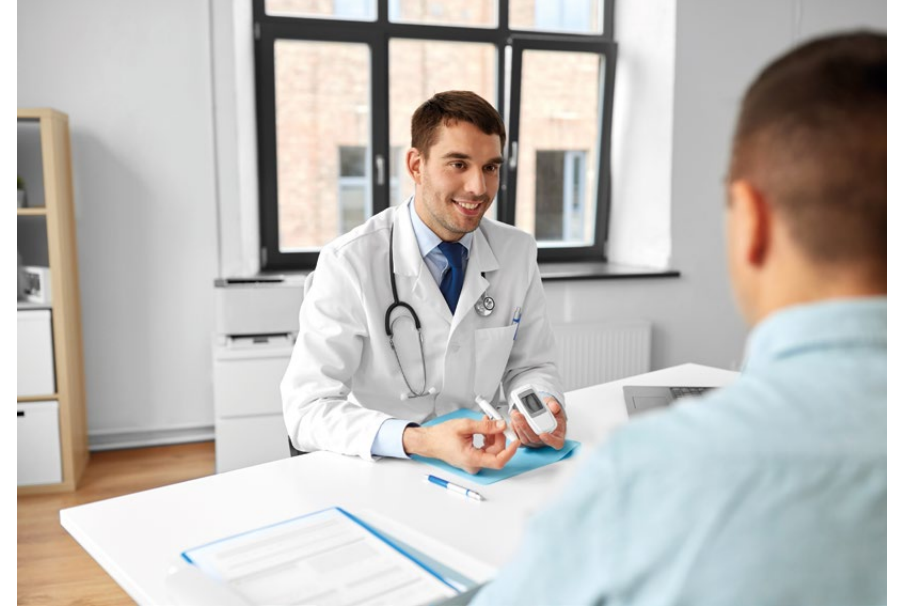
Deutsche Diabetes Förderung e. V.

www.ddf.de.com

Bakım

Diyabet uzmanları

Alman diyabet yardımına göre diyabet uzmanları, uygun bir ileri eğitim ile kalifiye olmuş uzman doktorlardır. Her türlü diyabetin teşhisini koyup tedavisini uygular, müteakip hastalıkların kontrollerini yapar ve yüksek tansiyon ve aşırı obezite gibi sıklıkla diyabetle yakından ilişkili olan hastalıkların tedavisini gerçekleştirirler.



Diyabetoloji uzman doktorlar kliniği doktor muayenehanesi

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither ve
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

Adres

Steubenstraße 52 – 54 ve
Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 392950
mail@internistinnen-hd.de
www.internistinnen-hd.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, İspanyolca

Diyabet hastalığında uzmanlaşmış uygulama endokrinoloji kliniği Heidelberg

Dr. Florian Beiglböck
Dr. Angela Lorenz

Adres

Brückenstraße 21
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 439090
info@raue-praxis.de
www.endokrinologen-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Uzman doktorlar kliniği

Dr. med. Michael Freudenberg
Dahiliye uzmanı ve diyabet uzmanı
DDG

Adres

Heinrich-Fuchs-Straße 5
69126 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 31350
info@praxis-rohrbach-markt.de
www.praxis-rohrbach-markt.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Hormonal ve metabolik hastalıklar muayenehanesi – Heidelberg metabolizma merkezi

Prof. Dr. Per Humpert
Prof. Dr. Michael Morcos
Prof. Dr. Erhard Siegel
Dr. Florian Feier
Dr. Dimitrios Oikonomou
Dr. Cornelia Metzner

Adres

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 416280
heidelberg@swzrp.de
www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, Yunanca

Diyabet klinikleri

Diyabet klinikleri, diyabet hastalarının yatarak kabul edildiği uzman kliniklerdir.

St. Josefskrankenhaus Sertifikalı diyabet merkezi DDG

Adres

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 526406
Faks 06221 526885
sek-gastroenterologie@
st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Heidelberg Üniversite Hastanesi Endokrinoloji, metabolizma ve klinik kimya Kliniği Sertifikalı diyabet merkezi DDG

Adres

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 568787
stoffwechsel@
med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce



Gestasyonel diyabet danışmanlığı

Gestasyonel diyabet danışmanlığı

Heidelberg endokrinoloji kliniği

Adres

Brückenstraße 21
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 439090
info@raue-praxis.de
www.endokrinologen-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Diyabetoloji uzman doktorlar kliniği doktor muayenehanesi

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither ve
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

Adres

Steubenstraße 52 – 54 und
Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 392950
mail@internistinnen-hd.de
www.internistinnen-hd.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, İspanyolca

Heidelberg üniversite hastanesinin diyabet polikliniği

Klinik müdürü

Prof. Dr. Julia Szendrödi

Adres

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon Ambulanz 06221 568787
Telefon Sekretariat 06221 568605
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Hormon ve metabolizma hastalıkları muayenehanesi – Heidelberg

metabolizma merkezi

Prof. Dr. Per Humpert
Prof. Dr. Michael Morcos
Prof. Dr. Erhard Siegel
Dr. Florian Feier
Dr. Dimitrios Oikonomou
Dr. Cornelia Metzner

Adres

St. Josefskrankenhaus Heidelberg
Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 416280
heidelberg@swzrp.de
www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, Yunanca

St. Josefskrankenhaus sertifikalı diyabet merkezi DDG gündüz kliniği

Klinik müdürü

Prof. Dr. Erhard Siegel

Adres

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 526406
Telefax 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca

Çocuk ve genç diyabet danışmanlığı

Heidelberg üniversite hastanesi Çocuk ve genç tıp merkezi (Angelika Lautenschläger Kliniği)

Adres

Im Neuenheimer Feld 430
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 564002

Kişisel gelişim Hilfe zur Selbst- hilfe e. V. Yardım ve danışmanlık - Eyalet çapında

DBB-Diabetes-Lotsin, Gudrun John

İletişim

Telefon 02388 307257
chronisch_krank@t-online.de
www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

Çocuk ve genç diyabet rehberi

Hastalıktan etkilenenler ve onların yakınları için özel eğitilmiş irtibat görevlileri

Kontakt

www.deindiabetesguide.de

DIAschulisch

Ebeveynler ve öğretmenler için eğitim programı

Aileler için irtibat görevlisine ilişkin bilgiler

Anica Towae

Adres

Karlstraße 49a
76133 Karlsruhe

İletişim

Mobil 0176 46790610
diaschulisch@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Proje Yöneticisi

Reiner Hub

İletişim

Telefon 07941 61615
r.hub@diabetiker-bw.de

Ayak klinikleri

Ayak klinikleri, farklı uzmanlıklara sahip doktorlar, ayak hastalıkları uzmanı, diyabet danışmanları ve diyabet asistanlarının yanı sıra ortopedik ayakkabıcılardan oluşan disiplinler arası bir ekibin diyabetik ayak sorunu yaşayanları tedavi ettiği sertifikalı ayak tedavi merkezleridir.



! Acil durumlarda her zaman aşağıdaki ayak acil durum numarasından iletişime geçebilirsiniz: **Telefon 0180 3123406**

Heidelberg Üniversite Hastanesi Endokrinoloji, metabolizma ve klinik kimya Kliniği Sertifikalı diyabet merkezi DDG Ayak kliniği

Adres

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 568787
www.klinikum.uni-heidelberg.de

St. Josefskrankenhaus sertifikalı ayak tedavi kuruluşu DDG

Adres

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 526879
Telefax 06221 526885
sek-gastroenterologie@
st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Ayak hastalıkları uzmanı

Ayak hastalıkları uzmanları tıbbi ayak bakımı için devlet onaylı uzmanlardır. Burada diyabet hastaları gerekli özel tedavileri alır. Belirli koşullar altında tıbbi ayak tedavisinin masrafları karşılanabilir, örn. diyabetik ayak sendromunda. Doktorlar ayrıca belirli semptomlar için tıbbi tedavi isteyebilir. Masrafların karşılanabilmesi için uygulamanın bir sağlık sigortası şirketi tarafından onaylanmış olması gerekir.

Ayak hastalıkları uzmanı Herger

Petra Herger

Adres

Kranichweg 11
69123 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 4274945
mail@podologie-herger.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Ortopedik ayakkabıcılar

Ortopedik ayakkabıcılar ayakla ilgili ortopedik yardımcılarının üretiminde uzmanlaşmıştır. Uzmanlık eğitimleri ve buna uygun ileri eğitimlerle diyabetik ayakların bakımını doğru bir şekilde yapabiliyorlar. Bu doğrultuda özellikle yüksek riskli ayaklarda uzun vadede yara iyileşme bozukluklarını veya amputasyonları önlemek amacıyla diyabetik ayak üzerindeki baskıyı hafifletmek için ortopedik iç ayakkabı tabanları veya kişiye özel ayakkabılar üretirler.



**ComfOrtho ayak merkezi
Heidelberg**

Axel Doppleb

Adres

Gaisbergstraße 91
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 21781
info@comfortho.de
www.comfortho.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Orthopädie-Schuhtechnik Ihrig

Wolfgang Ihrig

Adres

Rohrbacherstraße 81
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 23559
info@ihrig-heidelberg.de
www.ihrig-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Ortopedi tekniği Richard Fiedler

Richard Fiedler

Adres

Dossenheimer Landstraße 18A
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 436771
fiedler@schuhtechnik-heidelberg.de
www.schuhtechnik-heidelberg.de

**Maisch Orthopädie Technik
Zentrum GmbH**

Adresse

Im Schuhmachergewann 10
69123 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 82020
info@maisch-heidelberg.de
www.maisch-info.de

Ortopedik ayakkabı tekniği Vilgis

Holger Krieger

Adres

Kleinschmidtstraße 5
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 23026
holgerKrieger@gmx.de
www.vilgis-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, İtalyanca, Romanca

Eğitim ve danışmanlıklar

Diyabet eğitimleri

Eğitimlerde diyabet konusuna ilişkin önemli bilgiler, pratik ipuçları ve uygulamalar aktarılmaktadır. Buradaki odak noktası diğer şeylerin yanı sıra doğru beslenme ve kan şekeri kontrolüdür. Her hastanın hakkı olan eğitime katılım, hastalıktan muzdarip kişilerin günlük yaşamlarını bağımsız olarak yönetmelerini ve hastalıklarıyla en iyi şekilde başa çıkmalarını sağlamayı amaçlamaktadır.



Heidelberg Üniversite Hastanesi Endokrinoloji, metabolizma ve Klinik kimya Kliniği Sertifikalı diyabet merkezi DDG

Adres

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 568787
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Diabetes Schulungsverein e. V. Heidelberg

Dr. med. Florian Beiglböck

Adres

Brückenstraße 21
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 0170 4980854
info@diabetes-schulungsverein-
heidelberg.de
www.diabetes-schulungsverein-
heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Diyabet eğitimi

Dr. med. Michael Freudenberg
Diabetologe DDG

Adres

Heinrich-Fuchs-Straße 5
69126 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 31350
info@praxis-rohrbach-markt.de
www.praxis-rohrbach-markt.de

St. Josefskrankenhaus sertifikalı diyabet merkezi DDG gündüz kliniği

Adres

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 526406
Telefax 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Diyabetoloji uzman doktorlar kliniği doktor muayenehanesi

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither ve
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

Adres

Steubenstraße 52 – 54 und
Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 392950
mail@internistinnen-hd.de
www.internistinnen-hd.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, İspanyolca

Beslenme danışmanlıkları

Doğru beslenme diyabet tedavisinde merkezi bir rol oynar. Bu nedenle hastaların doğru bilgilendirilmesi önemlidir. Beslenme uzmanları ilgili bilgileri sağlar, beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmenizde size tavsiyelerde bulunur ve destek verir.



Heidelberg Üniversite Hastanesi Endokrinoloji, metabolizma ve Klinik kimya Kliniği Sertifikalı diyabet merkezi DDG

Adres

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 568787
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Bireysel beslenme danışmanlığı

Caroline Ackermann

Adresse

Im Hasenleiser 3
69126 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 1866465
c.ackermann@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-rheinneckar.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca ve İtalyanca

Fortuna Eczanesi Heidelberg

Jochen Völker

Adres

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 585070
Telefax 06221 5850710
info.heidelberg@apothekefortuna.de
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Rusça

Beslenme terapisi ve danışmanlık

Cristina Witthöft

Adresse

Furtwänglerstraße 40
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 1368993
info@ernaehrungsberatung-heidelberg.de
www.ernaehrungsberatung-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

Romanca, İngilizce

Bütünsel sağlık koçluğu

Daniela Dittler

Adresse

Gaisbergstraße 16
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 0170 1646319
dittler@gesundheitscoach-heidelberg.com
www.gesundheitscoach-heidelberg.com

Diyabet odaklı eczaneler

Bu eczaneler diyabetle ilgili konularda tavsiyeler sunar.



Stadtmarkt Eczanesi

Dr. Rogério Keil

Adres

Im Weiher 14
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 5029790
apotheke-im-stadtmarkt@
heidelberg-vital.de
www.oststadt-apotheke.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Römer Eczanesi

Dr. Christian Schreck

Adres

Römerstraße 58
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 28534
Telefax 06221 182740
roemer-apotheke-hd@t-online.de
www.roemer-apotheke-hd.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, İspanyolca

Fortuna Eczanesi Heidelberg

Jochen Völcker

Adres

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 585070
Telefax 06221 5850710
info.heidelberg@apothekefortuna.de
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Rusça

Tiefburg Rosen Eczanesi

Stefan Keidel

Adres

Dossenheimer Landstraße 8
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 480800
Telefax 06221 410051
info@rosenapotheke-heidelberg.de
www.rosenapotheke-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, İspanyolca

Hasenleiser Eczanesi

Micha Lea Schutz-Krause

Adres

Freiburger Straße 21 – 23
69126 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 303210
Telefax 06221 393309
info@hasenleiser-apotheke.de
www.hasenleiser-apotheke.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Rusça, Romanca

Heidelberg Schwan Eczanesi

Ivanka Stolte

Adres

Hauptstraße 176
69117 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 22487
schwan-apo@web.de
www.die-schwan-apotheke.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca, İspanyolca,
İtalyanca, Rusça, Hırvatça, Fele-
menkçe

Psikolojik danışmanlıklar

Uygun nitelikteki psikologlar, diyabet gibi kronik bir hastalığın getirdiği günlük zorluklardan etkilenen kişilere tavsiyelerde bulunabilir ve destek verebilir.

Heidelberg Üniversite Hastanesi
Endokrinoloji, metabolizma ve
klinik kimya Kliniği Sertifikalı
diyabet merkezi DDG

Adres

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 568787
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil
İngilizce

St. Josefskrankenhaus
diyabet merkezi

Dr. med. Edzard Schmidt
Psychologe DDG

Adres

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 526406
Telefax 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

Kişisel gelişim grupları

Kişisel gelişim gruplarında örneğin kronik bir hastalığı olan aynı endişeye sahip kişiler bir araya gelerek fikir alışverişinde bulunur, birbirlerini güçlendirir ve birbirlerine destek olur. Kendi kendine organize olan ve gönüllü birliklerdir.



Heidelberger Selbsthilfebüro

Adresse

Alte Eppelheimer Straße 40/1
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 184290
info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de

SHG "Diyabet çocukların aileleri"

İletişim

Ulrike Gerhard
u.gerhard@uni-heidelberg.de

Bilgi için

Dorothee Schulz
Telefon 06221 602156
d.sch.hd@t-online.de

**DBW Diabetiker
Baden-Württemberg e. V.**

Diyabet grubu HD
Dorothee Schulz

Adres

Ortenauer Straße 18
69126 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 602156
d.sch.hd@t-online.de
www.diabetiker-bw.de

İrtibat görevlisi

Christine Comtesse
Telefon 06221 410046
chcomtesse@t-online.de

Bettina Butzke
Telefon 06203 961665
b.butzke@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

**Heidelberg obezite ile ilgili di-
yabet Adipositas kişisel gelişim
grubu**

Petra Eberle adına

Adres

Goethestraße 24
67269 Grünstadt

İletişim

Telefon 01520 5323407
info@shg-heidelberg-adipositas.com

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca

**Pankreas hastalarının çalışma
grubu (AdP)**

İletişim

Hans Berg
Telefon 06252 796890
adp.berg@web.de
[www.bauchspeicheldruese-
pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-
pankreas-selbsthilfe.de)

Spor ve boş zaman

Diyabet rehabilitasyon sporu

Rehabilitasyon sporlarına katılım bir doktor tarafından reçete edilmelidir. Doktor uygun spor türüyle ilgili önerilerde bulunur ve rehabilitasyon hedefini formüle eder. Nitelikli rehabilitasyon sporu teklifleri ve masrafların üstlenilmesi sarılarının yanıtları sorumlu sağlık sigortası şirketinden öğrenilebilir.

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Heidelberg e. V.

Dr. Mahmoud Monem

Adres

Im Neuenheimerfeld 710
(Zimmer 236)
69120 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 7288203
info@gus-heidelberg.de
www.gus-heidelberg.de

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Arapça

STZ spor terapisi eğitim merkezi Diyabetler için eğitim planı

Henning Plum

Adres

Im Weiher 12
69121 Heidelberg

İletişim

Telefon 06221 470266
info@stz-heidelberg.de
www.stz-heidelberg.de

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Tip 1 diyabetli çocuklar, gençler ve genç yetişkinler için tatil kampları

Çocuklar, gençler ve genç yetişkinler çeşitli spor kamplarında sıra dışı koşullar altında diyabetleriyle nasıl baş edeceklerini öğreniyor ve öz güvenlerini güçlendiriyor.



Diyabet yetkinliği boş zaman

Gudrun John

İletişim

Telefon 02388 307257
chronisch_krank@t-online.de
www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

Yaş aralığı

2 – 6 yaş (yasal bir vasi eşliğinde;
kardeşlerle birlikte seçeneği ile)

2 haftalık diyabet eğitim kampı CJD Berchtesgaden – Diyabet merkezi

CJD Berchtesgaden –
Diabeteszentrum
Tom Krieger

Adres

Buchenhöhe 46
83471 Berchtesgaden

İletişim

Telefon 08652 6000-141
akademie-bayern@cjd.de
www.cjd-akademie-bayern.de

Yaş aralığı

11 – 18 yaş

CampD Novo Nordisk Pharma GmbH

Christina Maruhn

İletişim

Telefon 06131 9031391
camp-d@novonordisk.com
www.campd.info

Yaş aralığı

16 – 25 yaş

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Konstanz Gölü'nde yelken kampı

DBW ofisi

İletişim

Telefon 0721 68078640
info@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Yaş aralığı

13 – 17 yaş
(kardeşlerle birlikte gitme
seçeneği ile)

Konuşulan yabancı diller

İngilizce, Fransızca

Diabetes-Riding-Camp Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH

Karl Florian Schettler

Adres

Grillparzerstraße 9
84036 Landshut

İletişim

Telefon 0871 8520
info@diabetesridingcamp.de
www.diabetesridingcamp.de

Yaş aralığı

12 – 16 yaş

KSC diyabet futbol kampı

DBW ofisi

İletişim

Telefon 0721 68078640
info@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Yaş aralığı

8 – 15 yaş
(Aile ve/veya kardeşlerle birlikte git-
me seçeneği ile)

Konuşulan yabancı dil

İngilizce

Künye

Heidelberg Belediyesi

Spor ve sağlık teşviki kurumu
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

İşleme ve koordinasyon

Susanne Hering

Tasarım

Heidelberg Belediyesi, marka iletişimi

Metin

Prof. Dr. Erhard Siegel, Susanne Hering

Fotoğraflar

Foto Oberbürgermeister: Julian Beekmann
Seite 9, 15: Syda Productions/shutterstock.com
Seite 17: LightField Studios/shutterstock.com
Seite 18: Smeilov Sergey/shutterstock.com
Seite 20: StudioLaMagica/shutterstock.com
Seite 23: Neirfy/shutterstock.com
Seite 25: Oleksandra Naumenko/shutterstock.com
Seite 27: Tyler Olson/shutterstock.com
Seite 33: matimix/shutterstock.com

Telif hakkı © Heidelberg Belediyesi. Tüm haklar saklıdır. Kopyalama işlemleri (kısmen de olsa) Heidelberg Belediyesinin açık iznine tabidir. Bu yayının adı ve tasarımı yazarları olan Diabetes-Netz Heidelberg ve Heidelberg Belediyesine aittir.

1. baskı, Temmuz 2022

Spor ve sağlık teşviki kurumu

Heidelberg Belediyesi

TiergartenstraÙe 13/1
69121 Heidelberg

Telefon 06221 5134401
Faks 06221 402263
sportamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de