



# عرض للمصابين بمرض السكري ولذويهم



DiabetesNetz  
Heidelberg

شبكة مرض السكري

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)

## أيها المواطنون الأعزاء،

عد مرض السكري من أكثر الأمراض انتشاراً في جميع أنحاء العالم، وفقاً للتقديرات يوجد في ألمانيا وحدها أكثر من سبعة ملايين مصاب. وعدد الإصابات الجديدة بالمرض يزداد كل عام، وتحدث أيضاً إصابات أكثر للأطفال والشباب.

لت تقديم الدعم عند التعامل والتعايش مع المرض، وأيضاً لتوفير معلومات حول إمكانيات الدعم الصحي والوقاية، تم الآن وأول مرة إعداد دليل إرشادي مرض السكري من أجل مدينة هايدلبرج.



أداة التوجيه المهمة هذه تقدم للمصابين وذويهم وللمهتمين، معلومات حول موضوع مرض السكري بالإضافة إلى مجموعة من عروض العلاج والرعاية في هايدلبرج. كما إن هذا الدليل الإرشادي يتضمن العروض المتعلقة بتقديم الاستشارات والتدريب والدعم، ويتضمن أيضاً عروضاً رياضية.

تم إعداد الدليل الإرشادي بمعونة شبكة مرض السكري في هايدلبرج، التي انبثقت عن مؤتمر الصحة في بلدية راين نيكار وهايدلبرج.

أشكر جميع المشاركين، وخاصة الأعضاء الفخريين، خالص الشكر على جهودهم والتزامهم. إنهم يسهمون بطريقة ملهمة في مواصلة تطوير مدينة هايدلبرج باعتبارها مدينة صحة بالمعنى الذي تقصده منظمة الصحة العالمية.

المخلص

استاذ الدكتور إيكارت فورتسنر

العمدة أعلى

# فهرست المحتويات

6	الصفحة	معلومات حول موضوع مرض السكري.....
7	الصفحة	ما هو داء السكري؟.....
10	الصفحة	الأمراض المصاحبة ومضاعفات مرض السكري.....
11	الصفحة	المعلومات على الإنترنت.....
12	الصفحة	الرعاية.....
13	الصفحة	طبيبات وأطباء السكري.....
14	الصفحة	مستشفيات مرضي السكري.....
16	الصفحة	الرعاية في حالات الإصابة بسكري الحمل.....
17	الصفحة	الرعاية في حالات إصابة الأطفال والشباب بالسكري.....
18	الصفحة	العيادات الخارجية للأقدام.....
19	الصفحة	أطباء وطبيبات الأقدام.....
20	الصفحة	صناع أحذية طبية لتقويم العظام.....
22	الصفحة	تدريبات واستشارات .....
24	الصفحة	تدريبات مرضي السكري.....
26	الصفحة	استشارات التغذية.....
28	الصفحة	صيدليات تركز على مرض السكري.....
30	الصفحة	استشارات نفسية.....
31	الصفحة	مجموعات المساعدة الذاتية.....
32	الصفحة	الرياضة ووقت الفراغ .....
34	الصفحة	رياضة إعادة تأهيل مرضي السكري.....
35	الصفحة	أوقات فراغ العطلات للأطفال والمرأهقين والشباب المصابين بداء السكري من النوع .....
37	الصفحة	فهرست المراجع.....

شبكة مرض السكري في مدينة هايدلبرج هي اتحاد من ممثلي مستشفى سانت يوسف في هايدلبرج والمدرسة العليا الشعبية في هايدلبرج، وجمعية المساعدة الذاتية لمرضى السكري في بادين فورتمبرج، ومكتب الصحة في دائرة راين نيكار وهايدلبرج، ومدينة هايدلبرج.

انبثقت الشبكة عن مؤتمر الصحة لبلدية راين نيكار وهايدلبرج، ووصرت لنفسها هدفًا هو تقوية وزيادة المعلومات الصحية للمواطنين في كل ما يتعلق بموضوع مرض السكري، وخصوصًا في مجالات تقوية الصحة والوقاية والرعاية.



# معلومات حول موضوع مرض السكري

## ما هو داء السكري؟

يشير مصطلح مرض السكري أو داء السكري إلى مرض استقلالي يتم التعرف عليه من خلال ارتفاع مستويات السكر في الدم. يُعد مرض السكري من النوع 1 ومرض السكري من النوع 2 أكثر الأشكال شيوعاً.

في إنتاج الأنسولين، يتتبَّع عليها في النهاية إلى

نقص نسبي في الأنسولين. يوجد في ألمانيا حالياً أكثر من 6 ملايين شخص يعانون من مرض السكري. هذه زيادة بنسبة 38 في المائة منذ عام 1998. هناك ما يقرب من 1000إصابة جديدة كل يوم.

العلاج الأساسي للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2 هو تحسين نمط الحياة. يعيش في ألمانيا حوالي 370.000 شخص مصاب بمرض السكري من النوع 1، منهم حوالي 32.000 من الأطفال والشباب. يجب على الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 1 تناول الأنسولين من خلال الحقن للبقاء على قيد الحياة، لأن أجسامهم لا تنتج أي أنسولين. لذلك فإنهم يحتاجون إلى الأنسولين لبقية حياتهم. هذا يختلف عن مرض السكري من النوع 2، والذي يتقدم ببطء إلى حد ما.

ينبغي على الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2 اتباع نظام غذائي متوازن وصحي. في هذا الصدد يمكن مثلاً أن تكون الاستشارة الغذائية مفيدة. ينبع على الأشخاص المصابين بمرض السكري مع زيادة الوزن تقليل وزنهم بنسبة 10 في المائة على الأقل لتحسين التمثيل الغذائي لديهم.

إذا كان التغيير في نمط الحياة غير كافٍ، يتم إجراء العلاج بإضافة الأقراص. لكن مع تقدم المرض

ينتancock إنتاج البنكرياس من الأنسولين، ويساهم ذلك يستمر نقص الأنسولين حتى لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2. يجب بعد ظهور انخفاض تأثير الأنسولين في المقدمة (مقاومة الأنسولين). في البداية ربما تحدث زيادة طريق حقن الأنسولين.

## مرض السكري من النوع 1

مع مرض السكري من النوع 1 يقوم جهاز المناعة في الجسم بمهاجمة الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس. لهذا السبب فعند الإصابة بمرض السكري من النوع 1 لا يكون الجسم قادرًا على إنتاج الأنسولين الخاص. لذلك يصبح العلاج مدى

الحياة ضروريًا، بصفة خاصة من خلال إعطاء العلاج الأساسي للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2 هو تحسين نمط الحياة. يعيش في ألمانيا حوالي 370.000 شخص مصاب بمرض السكري من النوع 1، منهم حوالي 32.000 من الأطفال والشباب. يجب على الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 1 تناول الأنسولين من خلال الحقن للبقاء على قيد الحياة، لأن أجسامهم لا تنتج أي أنسولين. لذلك فإنهم يحتاجون إلى الأنسولين لبقية حياتهم. هذا يختلف عن مرض السكري من النوع 2، والذي يتقدم ببطء إلى حد ما.

## مرض السكري من النوع 2

حوالي 90 بالمائة من الأشخاص المصابين بمرض السكري يعانون من مرض السكري من النوع 2. في الماضي كان يُشار إلى هذا النوع غالباً بأنه «مرض السكري الذي يصيب البالغين»، ولكن نتيجة لزيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ أصبح يصيب أيضاً الأطفال والشباب. في هذا

الشكل يظهر انخفاض تأثير الأنسولين في المقدمة (مقاومة الأنسولين). في البداية ربما تحدث زيادة طريق حقن الأنسولين.

في النصف الثاني من الحمل، تعمل كمضادات للأنسولين، ومن ثم تمنع تأثير الأنسولين. لذلك تحتاج المرأة الحامل إلى أنسولين أكثر من المعتاد.

أثناء الحمل الطبيعي يرتفع إنتاج البنكرياس للأنسولين إلى ما يصل إلى أربعة أضعاف إنتاجه الطبيعي. بهذه الطريقة يحاول البنكرياس تلبية متطلبات التغذية الحادث في التمثيل الغذائي.

يزيد سكري الحمل غير المكتشف من خطر الإصابة بالتسوس أثناء العمل. ونظراً لارتفاع وزن الأطفال عند الولادة، يمكن أن تحدث إصابات الولادة أيضاً بشكل متكرر أثناء الولادة. إذا كنت مصابة بالفعل بسكري الحمل، فإن خطر إصابتك به مرة أخرى أثناء حمل لاحق يزداد إلى حوالي 60 بملائمة.

عندما يصبح الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من الأنسولين، ترتفع مستويات السكر في الدم وينشأ مرض سكري الحمل.

يظهر سكري الحمل عادة بين الأسبوع 24 والأسبوع 28 من أسبوع الحمل. السبب: هرمونات الحمل التي يتم إطلاقها بشكل مضاعف



#### 4. ناتج بسبب علاج

العلاج بالكورتيكويド، مضادات الدهان، أalfa إنترفيرون، جراحة البنكرياس

في المجموعة 3 من أنواع مرض السكري يتم تشخيص جميع أسباب مرض السكري التي لا يمكن تخصيصها للنوع 1 (نقص الأنسولين) أو النوع 2 (فقدان الأنسولين). لأجل ذلك فإن مجموعة مرض السكري من النوع 3 تشمل أمراضاً مختلفة جداً تحدث معها مشكلة التمثيل الغذائي الناتجة عن مرض السكري:

#### 5. عيوب جينية أخرى

عيوب في تأثير الأنسولين أو الحمض النووي للميتوكوندريا، متلازمة ولفرام (مرض تنكري عصبي نادر)

#### 6. أشكال نادرة من مرض السكري

##### المكتسب ذاتياً

متلازمة الشخص المكتسب (اضطراب عصبي، يؤثر في الغالب على عضلات الظهر والورك)، والأجسام المضادة لمستقبلات الأنسولين

#### 1. مرض البنكرياس

التهاب البنكرياس المزمن (البنكرياس الملتئب)، التليف الكيسي (داء التليف الكيسي)، داء ترسب الأصبغة الدموية (مرض تخزين الحديد)

#### 2. العيوب الجينية الموروثة لخلايا بيتا

أشكال MODY - اضطراب إنتاج الأنسولين

#### 3. أمراض الغدد الصماء

أمراض الغدة الكظرية والغدة الدرقية: متلازمة كوشينغ (الإنتاج المفرط لهرمون الكورتيزول)، ضخامة الأطراف (الإنتاج المفرط لهرمون النمو السوماتوتروبين)، ورم القوائم (الأورام النشطة هرمونياً، عادةً من النخاع الكظري)

سنويًا يتم تشخيص حوالي 35,000 إصابة بسكري الحمل لدى النساء. في آخر 15 سنة تضاعف مرض سكري الحمل بمقدار 4,5 ضعفاً.

## المعلومات على الإنترنٌت

تجد المزيد من المعلومات والكتيبات وال BROSHURES والنشرات حول الرعاية والوقاية ودعم الصحة في كل ما يتعلق بمرض السكري، وهي متاحة أيضًا للتنزيل، على الموقع الإلكتروني التالي:

**بوابة Diab بوابة معلومات مرض السكري**  
[www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)

**البوابة المستقلة لمعلومات مرض السكر**  
[www.diabsite.de](http://www.diabsite.de)

**معلومات المرضى**  
**(بالعديد من اللغات الأجنبية وبلغة سهلة)**  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

**جمعية (DBW) مرض السكر في بادين فورتمبرج**  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

**المكتب الألماني لمساعدة مرضى السكري**  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

**الرابطة الألمانية لمرضى السكر**  
[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

**الجمعية الألمانية لمرضى السكري**  
[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)

**مركز DZD الألماني لأبحاث مرض السكري**  
[www.dzd-ev.de](http://www.dzd-ev.de)

**الجمعية الألمانية للتغذية**  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

**الاتحاد الألماني للسكري**  
[www.ddf.de.com](http://www.ddf.de.com)

## الأمراض المصاحبة ومضاعفات مرض السكري

### الأمراض المصاحبة

مضاعفات خطيرة. وتشمل هذه أيضًا أمراض القلب التاجية، وقصور القلب، اضطرابات الدورة الدموية في الدماغ أو في الكلى أو في الساقين.

كلما تم التعرف مبكرًا على مرض السكري وعلاجه، كلما تم التعرف مبكرًا على مرض السكري وعلاجه، قل خطر الإصابة بالأمراض الثانوية الأخرى وقل حدوث مضاعفات التي تؤثر على نظام القلب والأوعية الدموية على وجه الخصوص.

يتم التمييز بين اعتلال الأوعية الكبيرة كمرض يصيب الشريان الكبير في الدماغ والقلب الشريان التاجية) والساقيين، واعتلال الأوعية الدموية الدقيقة في الأوعية الدموية الدقيقة مع احتمال تلف الكلى (اعتلال الكلية) وشبكية العين (اعتلال الشبكية)، الأعصاب (الاعتلال العصبي)

والدماغ وعضلة القلب. تلعب مدة الإصابة بمرض السكري وجودة التحكم في التمثيل الغذائي وبعض عوامل الخطر دورًا مهمًا في كل الشكلين من أشكال اعتلال الأوعية الدموية السكري.

يعد ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشبكية وزيادة نسبة الدهون في الدم من بين الأمراض المصاحبة الأكثر شيوعًا عند الإصابة بمرض السكري من النوع 1 والنوع 2. لذلك قم بزيارة الطبيب بانتظام لإجراء فحوصات المتابعة. بهذه الطريقة يمكنك تقليل خطر حدوث مضاعفات عند الإصابة بداء السكري، ويستطيع طبيبك مبكرًا تحديد الأمراض الموجودة. غالباً ما تستخدم الأمراض المصاحبة للكشف المبكر عن مرض السكري من النوع 2.

### المضاعفات

يمكن أن يؤدي داء السكري إلى العديد من المضاعفات. يزداد احتمال حدوث ذلك بالفعل في الطور المبكر من مرض السكري. ومن الحقائق أيضًا أن السنوات العشر الأولى من الإصابة بمرض السكري، وكذلك جودة التحكم في معدلات السكر في الدم، تحدد مدى خطورة حدوث مضاعفات. لذلك من المهم التعرف في الوقت المناسب على انحراف التمثيل الغذائي ومعالجته على النحو الأمثل.

اعتمادًا على مدة المرض وضبط التمثيل الغذائي على المدى الطويل وعوامل الخطر الأخرى مثل التاريخ المرضي للعائلة، وارتفاع ضغط الدم، واضطراب التمثيل الغذائي للدهون أو التدخين، يصاب العديد من الأشخاص مع مرور الوقت



الرعاية





## مستشفيات مرضي السكري

مستشفيات مرضي السكري هي عيادات متخصصة فيها يتلقى مرضى السكري العلاج كمرضى مقيمين.

### مركز السكري المعتمد لدى مستشفى سانت جوزيف (جمعية DDG) العنوان

لاندهاوس شراسه 25، في 69115 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221526406 تليفاكس

06221526885 السكرتارية

gastroenterologie@  
st.josefskrankenhaus.de  
www.st.josefskrankenhaus.de

#### الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

مركز السكري المعتمد لدى مستشفى  
جامعة هايدلبرج لأمراض الفدد الصماء  
والتمثيل الغذائي والكيمياء السريرية  
(DDG)  
جمعية

#### العنوان

العنوان نوينهايمر فيلد 410 في 69120

هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221568787

stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
www.klinikum.uni-heidelberg.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

## الرعاية في حالات الإصابة بسكري الحمل

### مركز السكري المعتمد من مستشفى سانت جوزيف (جمعية DDG)، عيادة نهار

مدير المستشفى الأستاذ الدكتور إيرهارد زيجل  
**العنوان**  
 لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج  
**الاتصال**

هاتف 06221526406 تليفاكس 06221526885  
 tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
 الإنجليزية، الفرنسية

### عيادة أمراض الهرمونات والتمثيل الغذائي، مركز التمثيل الغذائي في هايدلبرج

الأستاذ الدكتور بير هومبرت، والأستاذ الدكتور ميخائيل مرقص، والأستاذ الدكتور إيرهارد زيجل، والدكتور فلوريان فاير، والدكتور ديتريوس أوينكونومو، والدكتورة كورنيليا

ميتسنر

### العنوان

مستشفى سانت يوسف هايدلبرج، لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221416280  
 heidelberg@swzrp.de  
[www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de](http://www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
 الإنجليزية، الفرنسية، اليونانية

### عيادة السكري الخارجية في مستشفى هايدلبرج الجامعي

مدبرة المستشفى الأستاذة الدكتورة يوليا

تسندرودي

### العنوان

العنوان ذوبنهايم فيلد 410 في 69120 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221568787  
 السكرتارية 06221568605  
 stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

### اللغة الأجنبية التي تدعمها

الإنجليزية

### الرعاية في حالات الإصابة بسكري الحمل

عيادة متخصصة في الغدد الصماء في هايدلبرج

### العنوان

بروكلين شتراسه 21، في 69120 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221439090  
 info@raue-praxis.de  
[www.endokrinologen-heidelberg.de](http://www.endokrinologen-heidelberg.de)  
**اللغة الأجنبية التي تدعمها**  
 الإنجلزية

### عيادة مشتركة لأطباء متخصصين في علاج مرض السكري

دكتورة إيزابيلا عباسي ذويراتر والدكتوري

الطبية زابينا شوماخر هيرولد

### العنوان

شتوبين شتراسه 54-52 وهاندشوز هاير في 69121 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221392950  
 mail@internistinnen-hd.de  
[www.internistinnen-hd.de](http://www.internistinnen-hd.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
 الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

## العيادات الخارجية للأقدام

العيادات الخارجية للأقدام هي مؤسسات معتمدة لعلاج القدم حيث يقوم فريق متعدد التخصصات متالف من أطباء من مختلف التخصصات وأطباء أقدام، وأطباء استشاريين متخصصين في علاج مرض السكري، ومساعدين متخصصين في علاج مرض السكري، وكذلك صانعي أحذية طبية، بعلاج المصابين بمشاكل في القدمين بسبب مرض السكري.



في حالات الطوارئ يُنصح  
دائمًا بالاتصال برقم طوارئ الأقدام على **هاتف 01803123406**!

**مؤسسة علاج الأقدام، مؤسسة معتمدة**  
من مستشفى سانت جوزيف  
(جمعية DDG)  
**العنوان**

لندنهاوس شترasse 25، في 69115 هايدلبرج  
**اتصال**

هاتف 06221526879  
06221526885 السكرتارية  
@sek-gastroenterologie  
st.josefskrankenhaus.de  
www.st.josefskrankenhaus.de

**العيادة الخارجية لعلاج الأقدام المعتمدة**  
لدى مستشفى جامعة هايدلبرج  
لأمراض الغدد الصماء والتثمين الغذائي  
والكيمياء السريرية (جمعية DDG)  
**العنوان**

العنوان نوينهايم فيلد 410 في 6920

هايدلبرج  
**اتصال**

هاتف 06221568787  
www.klinikum.uni-heidelberg.de

## الرعاية في حالات إصابة الأطفال والشباب بالسكري

### الدليل الإرشادي لمرض السكري للأطفال والشباب

مستوى الاتصال بمساعدة المصابين وذويهم

#### اتصال

[www.deindiabetesguide.de](http://www.deindiabetesguide.de)

### DIAschulisch

برنامج تدريبي للمربين والمرببات والهيئة التعليمية

#### معلومات للأباء - مسئول الاتصال

أنيكا تووي

#### العنوان

كارل شتراسه 149 في 76133 كارلس رووه

#### اتصال

جوال 017646790610

[diaschulisch@diabetiker-bw.de](mailto:diaschulisch@diabetiker-bw.de)

[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

#### ادارة المشروع

راينر هيوب

#### الاتصال

هاتف 0794161615

[r.hub@diabetiker-bw.de](mailto:r.hub@diabetiker-bw.de)

### مركز مستشفى جامعة هايدلبرج لطلب الأطفال والشباب

عيادة أنجليكا لوتين شليجر

#### العنوان

العنوان نوينهايم فيلد 430 في 69120

هايدلبرج

#### اتصال

هاتف 06221564002

### المساعدة الذاتية

جمعية المساعدة بفرض المساعدة  
الذاتية المساعدة والاستشارة - على  
نطاق الدولة

DBB-Diabetes-Lotsin, Gudrun John

#### اتصال

هاتف 02388307257

[chronisch\\_krank@t-online.de](mailto:chronisch_krank@t-online.de)

[www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de](http://www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de)

## صنع أحذية طبية لتقويم العظام

### صنع الأحذية الطبية لتقويم العظام هم متخصصون في تصنيع مساعدات تقويم العظام في كل ما يتعلق بالقدم.

مع تدريبهم المتخصص والتدريبات الإضافية المناسبة، أصبحوا مؤهلين لتقديم الرعاية بشكل صحيح لأقدام مرضى السكري. لهذا الغرض يقومون بإنتاج حشوات للأحذية أو أحذية مصنوعة خصيصاً بغرض تخفيف الضغط عن قدم مريض السكري، وذلك من أجل منع اضطرابات التئام الجروح أو منع بتر الأطراف على المدى الطويل، خاصة في حالات الأقدام المعرضة لخطورة كبيرة.



## أطباء وطبيبات الأقدام

أطباء وطبيبات الأقدام هم متخصصون معتمدون من الدولة لتقديم الرعاية الطبية للأقدام. هنا يتلقى مرضى السكر العلاجات الخاصة اللازمة. في ظل ظروف معينة يمكن تعويض نفقات العلاج الطبي للأقدام، على سبيل المثال في حالة متلازمة القدم السكرية. يمكن للأطباء أيضاً طلب العلاج الطبي في حالة وجود أعراض مرضية معينة. من أجل تغطية التكاليف يُشترط أن تكون لدى العيادة موافقة من شركة التأمين الصحي.

### عيادة هيرجر لعلاج الأقدام

بيتزا هيرجر

#### العنوان

كرانيش فيج 11، في 69123 هايدلبرج

#### الاتصال

الهاتف: 062214274945

mail@podologie-herger.de

#### اللغة الأجنبية التي تدعمها

الإنجليزية



## تدريبات مرض السكري

في التدريبات يتم توصيل معلومات مهمة ونصائح عملية وتطبيقات حول كل ما يتعلق بمرض السكري. مجالات التخصص هنا تشمل من بين أمور أخرى، التغذية الصحيحة وضبط نسبة السكر في الدم. المشاركة في التدريب الذي يحصل عليه كل مريض، ينبغي أن تمكن المريض من التحكم في حياته اليومية بشكل مستقل والتعامل بأفضل طريقة ممكنة مع مرضه.



### التحقيق حول مرض السكري

الدكتور الطبيب ميخائيل فريدينبرغ طبيب مرض السكري (جمعية DDG)

#### العنوان

هainrich-von-Wockenstrasse 5, في 69126 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 0622131350

info@praxis-rohrbach-markt.de

[www.praxis-rohrbach-markt.de](http://www.praxis-rohrbach-markt.de)

### مركز السكري المعتمد من مستشفى

سانت جوزيف (جمعية DDG)، عيادة

#### نهاية

#### العنوان

لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221526406 تليفاكس

06221526885

[tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de](mailto:tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de)

[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

### عيادة مشتركة لأطباء متخصصين في

علاج مرض السكري

دكتورة إيزابيلا عباسي نويراتر والدكتورة

الطبيبة رابينا شوماخر هيرولد

#### العنوان

شتوبرن شتراسه 54-52 وهاندشوز هاينر 55

في 69121 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221392950

[mail@internistinnen-hd.de](mailto:mail@internistinnen-hd.de)

[www.internistinnen-hd.de](http://www.internistinnen-hd.de)

### اللغات الأجنبية التي تدعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

### مركز السكري المعتمد لدى مستشفى

جامعة هايدلبرج لأمراض الغدد الصماء

#### والتمثيل الغذائي والكيمياء السريرية

#### (جمعية DDG)

#### العنوان

العنوان نويينهايم فيلد 410 في 69120 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221568787

[stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de](mailto:stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de)

[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

### اللغة الأجنبية التي تدعمها

الإنجليزية

### جمعية تدريب مرض السكري في

#### هايدلبرج

الدكتور الطبيب فلوريان بايجلوك

#### العنوان

بروكين شتراسه 21، في 69120 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 01704980854

[info@diabetes-schulungsvereinheidelberg.de](mailto:info@diabetes-schulungsvereinheidelberg.de)

[www.diabetes-schulungsvereinheidelberg.de](http://www.diabetes-schulungsvereinheidelberg.de)

### اللغة الأجنبية التي تدعمها

الإنجليزية

**صيدلية فورتنا هايدلبرج**

يوخن فولكر

**العنوان**

كورفورستن أنلاجه 36، في 69115 هايدلبرج

**الاتصال**

هاتف 06221585070 تليفاكس

062215850710

info.heidelberg@apothekefortuna.de

www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

**اللغات الأجنبية التي تدعمها**

الإنجليزية، الروسية

**العلاج الغذائي والاستشارات**

كريستينا فيتهوفت

**العنوان**

فورتيفينجل شتراسه 40، في 69121 هايدلبرج

**الاتصال**

هاتف 062211368993

info@ernaehrungsberatung-

heidelberg.de

www.ernaehrungsberatung-

heidelberg.de

**اللغات الأجنبية التي تدعمها**

الرومانية، الإنجليزية

**جامعة هايدلبرج لأمراض الغدد الصماء والتمثيل الغذائي والكيمياء السريرية (جمعية DDG)****العنوان**

العنوان: نوينهايم فيلد 410 في 69120 هايدلبرج

**الاتصال**

هاتف 06221568787

stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de

www.klinikum.uni-heidelberg.de

**اللغة الأجنبية التي تدعمها**

الإنجليزية

**استشارة غذائية فردية**

كارولين أكرمان

**العنوان**

هازينلايزر 3، في 69126 هايدلبرج

**الاتصال**

هاتف 062211866465

c.ackermann@dr-ambrosius.de

www.dr-ambrosius-rheinneckar.de

**اللغات الأجنبية التي تدعمها**

الإنجليزية، الفرنسية، الإيطالية

**تدريب صحي شامل**

دانيلا ديتلر

**العنوان**

جايزبرج شتراسه 16، في 69121 هايدلبرج

**الاتصال**

هاتف 01701646319

dittler@gesundheitscoach-

heidelberg.com

www.gesundheitscoach-

heidelberg.com

**استشارات التغذية**

يلعب تناول الطعام الصحي دوراً رئيسياً في علاج مرض السكري. لذلك من المهم أن يكون المصابون على اطلاع جيد. يوفر خبراء التغذية المعلومات ذات الصلة ويقدمون الاستشارة والدعم عند تغيير عادات التغذية.



**Römer صيدلية**  
الدكتور كريستيان شرك  
**العنوان**  
روم شتراسه 58، في 69115 هايدلبرج  
**الاتصال**  
هاتف 0622128534  
06221182740  
roemer-apotheke-hd@t-online.de  
[www.roemer-apotheke-hd.de](http://www.roemer-apotheke-hd.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

**صيدلية روزين في تيفبورج**  
شتيفان كايدل  
**العنوان**  
دوسنهايم لاند شتراسه 8، في 69121 هايدلبرج  
**الاتصال**  
هاتف 06221480800  
06221410051  
info@rosenapotheke-heidelberg.de  
[www.rosenapotheke-heidelberg.de](http://www.rosenapotheke-heidelberg.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

**صيدلية شفان في هايدلبرج**  
إيفانكا شولته  
**العنوان**  
هاوبت شتراسه 176، في 69117 هايدلبرج  
**الاتصال**  
هاتف 0622122487  
[schwan-apo@web.de](http://schwan-apo@web.de)  
[www.die-schwan.apotheke.de](http://www.die-schwan.apotheke.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية، الإيطالية، الروسية، الكرواتية، الهولندية

**صيدلية في سوق المدينة**  
الدكتور روجيريyo كايل  
**العنوان**  
فايبر 14، في 69121 هايدلبرج  
**الاتصال**  
هاتف 062215029790  
apotheker-im-stadtmarkt@  
heidelberg-vital.de  
[www.oststadt-apotheke.de](http://www.oststadt-apotheke.de)  
**اللغة الأجنبية التي تدعمها**  
الإنجليزية

**صيدلية فورتونا هايدلبرج**  
يوخين فولكر  
**العنوان**  
كورفورست أنلاجه 36، في 69115 هايدلبرج  
**الاتصال**  
هاتف 06221585070  
062215850710  
info.heidelberg@apothekefortuna.de  
[www.fortuna-apotheke-heidelberg.de](http://www.fortuna-apotheke-heidelberg.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
الإنجليزية، الروسية

**صيدلية هازنلايزر**  
ميشاليا شوتتس كروازه  
**العنوان**  
فرايبورجر شتراسه 21 - 23، في 69126 هايدلبرج  
**الاتصال**  
هاتف 06221303210  
06221393309  
info@hasenleiser-apotheke.de  
[www.hasenleiser-apotheke.de](http://www.hasenleiser-apotheke.de)  
**اللغات الأجنبية التي تدعمها**  
الإنجليزية، الروسية، الرومانية

الصيدليات | تقدم هذه الصيدليات استشارات حول الموضوعات المتعلقة بمرض السكري.

## صيدليات تركز على مرض السكري



## مجموعات الدعم

في مجموعات المساعدة الذاتية يجتمع الأشخاص الذين لديهم نفس القلق، مثلًا يجتمع أصحاب أحد الأمراض المزمنة لتبادل الأفكار وتقوية ودعم بعضهم البعض. إنها اجتماعات ذاتية التنظيم واختيارية.



### مجموعة SHG «آباء الأطفال المصابين بالسكري»

#### اتصال

أولريكه جيرهارد

u.gerhard@uni-heidelberg.de

#### معلومات أيضًا حول

دوروثيا شولز

06221602156 دوروثي شولتس، هاتف

d.sch.hd@t-online.de

### مكتب المساعدة الذاتية في هايدلبرغ

#### تبوك

شارع Eppelheimer 1/40 القديم

69115 هايدلبرغ

#### اتصال

هاتف 06221184290

info@self-help-heidelberg.de

www.self-help-heidelberg.de

## استشارات نفسية

يمكن لعلماء النفس الذين حصلوا على مؤهلات إضافية مناسبة، تقديم الاستشارة والدعم للمصابين ليواجهوا التحديات اليومية التي ينطوي عليها مرض مزمن مثل مرض السكري.

### مركز السكري المعتمد لدى مستشفى جامعة هايدلبرج لأمراض الغدد الصماء والتتمثيل الغذائي والكيماء السريرية (DDG)

#### العنوان

لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

#### اتصال

هاتف 06221526406

06221526885

tagesklinik@ st.josefskrankenhaus.de

www.st.josefskrankenhaus.de

69120 هايدلبرج فيلد 410

#### العنوان

هاتف 06221568787

stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de

www.klinikum.uni-heidelberg.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

# الرياضة ووقت الفراغ

## العنوان

أورتناور شتراسه 18 في 69126 هايدلبرج

## الاتصال

هاتف 06221602156

[d.sch.hd@t-online.de](mailto:d.sch.hd@t-online.de)

[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

## مسئول / مسئولة الاتصال

كريستينا كومتيسه، هاتف 06221410046

[chcomtesse@t-online.de](mailto:chcomtesse@t-online.de)

## العنوان

بتيينا بوتسكه، هاتف: 06203961665

[b.butzke@diabetiker-bw.de](mailto:b.butzke@diabetiker-bw.de)

[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

## الاتصال

هانز برج

هاتف 06252796890

[adp.berg@web.de](mailto:adp.berg@web.de)

[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)

## مرض السكري المرتبط بالسمنة MELLITUS ٩ايدلبرغ لمساعدة الذاتية بدانة

أدا. خامسا بيترز ايرلي

## تبوك

جوته شتراسه 24

67269 جرونوشتات

## اتصال

هاتف 015205323407

[info@shg-heidelberg-adipositas.com](mailto:info@shg-heidelberg-adipositas.com)

## اللغات الأجنبية المنطقية

الإنجليزية فرنسا

## مجموعة العمل من أطباء استئصال البنكرياس (ADP) الاتصال

هانز برج

هاتف 06252796890

[adp.berg@web.de](mailto:adp.berg@web.de)

[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)

## جمعية (DBW) مرض السكر في بادين فورتمبرج

المائدة الدائمة مرضي السكري (HD)

دوروثيه شولتس

## العنوان

أورتناور شتراسه 18 في 69126 هايدلبرج

## الاتصال

هاتف 06221602156

[d.sch.hd@t-online.de](mailto:d.sch.hd@t-online.de)

[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

## مسئول / مسئولة الاتصال

كريستينا كومتيسه، هاتف 06221410046

[chcomtesse@t-online.de](mailto:chcomtesse@t-online.de)

## أوقات فراغ العطلات للأطفال والمرأهقين والشباب المصابين بداء السكري من النوع 1

في المعسكرات الرياضية المختلفة يتعلم الأطفال والمرأهقون والشباب كيفية التعامل مع مرضهم بداء السكري وتعزيز ثقتهم بأنفسهم في ظل ظروف غير عادية.



## رياضة إعادة تأهيل مرضى السكري

المشاركة في عرض رياضة إعادة التأهيل يجب أن يكون بوصفة من أحد الأطباء. يقدم هذا الطبيب توصيات بشأن النوع المناسب من الرياضة ويضع هدف إعادة التأهيل. يمكن الاستفسار عن عروض رياضة إعادة التأهيل المناسبة وعن تحمل النفقات، لدى شركة التأمين الصحي المسئولة.

### مركز STZ للتدريب على العلاج الرياضي، التخطيط التدريبي لمرضى السكر

هينينج بلوم

#### العنوان

فايبر 12، في 69120 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221470266

info@stz-heidelberg.de

[www.stz-heidelberg.de](http://www.stz-heidelberg.de)

#### اللغة الأجنبية التي تدعمها

الإنجليزية

### جمعية الرياضة الصحية والعلاج بالرياضة في هايدلبرج

الدكتور محمود منعم

#### العنوان

دوينهاپر فيلد 710 في 69120 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 062217288203

[info@gus-heidelberg.de](mailto:info@gus-heidelberg.de)

[www.gus-heidelberg.de](http://www.gus-heidelberg.de)

#### جنبية التي تدعمها اللغات

إنجليزية، العربية

<b>فهرست المراجع</b>	العنوان والعرض التقديمي ملكية فكرية للمؤلفين والمؤلفات في شبكة مرض السكري في هايدلبرج ومدينة هايدلبرج
<b>البيانات القانونية</b>	مدينة هايدلبرج مكتب الرياضة والدعم الصحي في تيرجارتن شترasse 13/1 في 69121 هايدلبرج
<b>المعالجة والتنسيق</b>	سوزانا هيرننج
<b>التصميم</b>	مدينة هايدلبرج
<b>النص</b>	الأستاذ الدكتور إيرهارد زيجل، سوزانا هيرننج
<b>الصور</b>	صورة العمدة الأعلى يوليان بيكمان Syda Productions/shutterstock.com: صفحة 15, 9 Tyler Olson/shutterstock.com: صفحة 13 Habrovich/shutterstock.com: صفحة 17 Smeilov Sergey/shutterstock.com: صفحة 21 StudioLaMagica/shutterstock.com: صفحة 23 Neirfy/shutterstock.com: صفحة 26 Oleksandra Naumenko/shutterstock.com: صفحة 28 Tyler Olson/shutterstock.com: صفحة 30 Zamrnutni tonovi/shutterstock.com: صفحة 33 matimix/shutterstock.com: صفحة 37
<b>الطبعة</b>	الطبعة 1، يناير 2022

<b>معسكر إبحار على بحيرة بودينزيه</b>	DBW <b>الاتصال</b> هاتف 072168078640 info@diabetiker-bw.de www.diabetiker-bw.de <b>العمر</b> 17-13 سنة (مع إمكانية وجود مرافق من الأشقاء)
<b>Diabetes-Riding-Camp</b>	<b>المحدودة في مستشفى سانت مارين</b> كارل فلوريان شيتلر <b>العنوان</b> جريل بارتس شترasse 9، في 84036 لاندسهوت <b>الاتصال</b> هاتف 08718520 info@diabetesridingcamp.de www.diabetesridingcamp.de <b>العمر</b> 16-12 سنة
<b>معسكر كرة القدم لمرضى السكري لدى KSC</b>	DBW <b>الاتصال</b> هاتف 072168078640 info@diabetiker-bw.de www.diabetiker-bw.de <b>اللغة الأجنبية التي تدعمها</b> الإنجليزية <b>العمر</b> 15-8 سنة (مع إمكانية وجود مرافق من الوالدين و / أو الأشقاء)

<b>وقت فراغ مخصص لمرضى السكري</b>	جوردون جون <b>الاتصال</b> هاتف 02388307257 chronisch_krank@t-online.de www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de <b>العمر</b> 6-2 سنوات (برفقة وفي الأمر؛ ممكّن برفقة الأشقاء)
<b>معسكر تدريب لمدة أسبوعين حول مرض السكري لدى مركز السكري CJD Berchtesgaden</b>	<b>الاتصال</b> هاتف 086526000141 cjcd@cjd.de www.cjd-berchtesgaden.de <b>العمر</b> الأطفال والشباب
<b>CampD</b>	<b>شركة</b> نوغو نوردرسك فارما المحدودة كريستينا مارون <b>الاتصال</b> هاتف 061319031391 campd@novonordisk.com www.campd.info <b>اللغة الأجنبية التي تدعمها</b> الإنجليزية <b>العمر</b> من 16-25 سنة

مكتب الرياضة والدعم الصحي

مدينة هايدلبرج  
تيرجارتن شتراسه 13/1, في  
هايدلبرج 69121

هاتف 062215134401  
هاتف 06221402263  
تيليفاكس sportamt@heidelberg.de  
www.heidelberg.de