

العربية

Heidelberg

DK



# دليل إرشادي لمرض السكري عروض للمصابين بمرض السكري ولذويهم



شبكة مرض السكري

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

## أيها المواطنون الأعزاء،

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

لتقديم الدعم عند التعامل والتعايش مع المرض، وأيضًا لتوفير معلومات حول إمكانيات الدعم الصحي والوقاية، تم الآن ولأول مرة إعداد دليل إرشادي لمرض 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 أيضًا عروضًا رياضية.

تم إعداد الدليل الإرشادي بمعرفة 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 نموذجية في مواصلة تطوير مدينة هايدلبرج باعتبارها مدينة صحية بالمعنى الذي تقصده منظمة الصحة العالمية.

المخلص

**استاذ الدكتور إيكارت فورتسنر**

العمدة اعلى



## فهرست المحتويات

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، ووضعت نفسها هدفًا هو تقوية وزيادة المعلومات الصحية للمواطنين في كل ما يتعلق بموضوع مرض السكري، وخصوصًا في مجالات تقوية الصحة والوقاية والرعاية.

## شبكة مرض السكري في مدينة هايدلبرج

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



## ما هو داء السكري؟

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

### مرض السكري من النوع 1

في إنتاج الأنسولين، يترتب عليها في النهاية إلى نقص نسبي في الأنسولين. يوجد في ألمانيا حاليًا أكثر من 6 ملايين شخص يعانون من مرض السكري. هذه زيادة بنسبة 38 في المائة منذ عام 1998. هناك ما يقرب من 1000 إصابة جديدة كل يوم.

العلاج الأساسي للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2 هو تحسين نمط الحياة. الجوانب المهمة في هذا السياق هي اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام بهدف زيادة اللياقة البدنية. علاوة على ذلك ينبغي التوقف عن التدخين وتقليل استهلاك الكحول.

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

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

يتناقص إنتاج البنكرياس من الأنسولين، وبسبب ذلك يستمر نقص الأنسولين حتى لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2. يجب بعد ذلك أيضًا معالجة تغير التمثيل الغذائي عن طريق حقن الأنسولين.

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 الأنسولين. 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 غالبًا بأنه «مرض السكري الذي يصيب البالغين»، ولكن نتيجة لزيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ أصبح يصيب أيضًا الأطفال والشباب. في هذا الشكل

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

# معلومات حول موضوع مرض السكري

### مرض السكري من النوع 3 (أشكال نادرة من مرض السكري)

في المجموعة 3 من أنواع مرض السكري يتم تلخيص 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 أمراضًا مختلفة جدًا تحدث معها مشكلة التمثيل الغذائي الناتجة عن مرض السكري:

#### 1. مرض البنكرياس

التهاب البنكرياس المزمن (البنكرياس الملتهب)، 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 السوماتوتروپين)، ورم القواتم (الأورام النشطة هرمونيًا، عادةً من النخاع الكظري)

#### 4. ناتج بسبب علاج

العلاج بالكورتيكويد، مضادات الالتهاب، ألفا إنترفرون، جراحة البنكرياس

#### 5. عيوب جينية أخرى

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

#### 6. أشكال نادرة من مرض السكري المكتسب ذاتيًا

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

#### مرض السكري من النوع 4 (سكري الحمل أو سكري الحبل)

سكري الحبل هو نوع من مرض السكري يحدث أثناء الحمل. وعادة ما يختفي مرة أخرى بعد ولادة الطفل. لكن تزداد مخاطر إصابة الأم والطفل بمرض السكري من النوع 2 خلال حياتهما. إضافة إلى ذلك يكون لدى الأطفال احتمالية أكبر لزيادة الوزن.

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

يمكن للنساء المصابات بسكري الحمل معالجته بالأدوية، وتناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة لتنظيم مستويات السكر في الدم أثناء الحمل. يزيد سكري الحمل غير المكتشف من خطر الإصابة بالتسمم أثناء الحمل. ونظرًا لارتفاع وزن الأطفال عند الولادة، يمكن أن تحدث إصابات الولادة أيضًا بشكل متكرر أثناء الولادة. إذا كنت مصابة بالفعل بسكري الحمل، فإن خطر إصابتك به مرة أخرى أثناء حمل لاحق يزيد إلى حوالي 60 بالمائة.

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

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 التغيير الحادث في التمثيل الغذائي.

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





## الأمراض المصاحبة ومضاعفات مرض السكري

### الأمراض المصاحبة

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. غالبًا 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

بمضاعفات 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، قل خطر الإصابة بالأمراض الثانوية الأخرى وقل حدوث المضاعفات التي تؤثر على نظام القلب والأوعية الدموية على وجه الخصوص.

يتم التمييز بين اعتلال الأوعية الكبيرة كمرض يصيب الشرايين الكبيرة في الدماغ والقلب (الشرايين التاجية) والساقين، 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 كلا الشكلين من أشكال اعتلال الأوعية الدموية السكري.

## المعلومات على الإنترنت

تجد المزيد من المعلومات والكتيبات والبروشورات والنشرات حول الرعاية والوقاية ودعم الصحة في كل ما يتعلق بمرض السكري، وهي متاحة أيضًا للتنزيل، على المواقع الإلكترونية التالية:

**بوابة Diab** بوابة معلومات مرض السكري  
www.diabinfo.de

**البوابة المستقلة لمعلومات مرض السكر**  
www.diabsite.de

**معلومات المرضى**  
(بالعديد من اللغات الأجنبية وبلغة سهلة)  
www.patienten-information.de

**جمعية (DBW) مرضى السكر في بادين فورتمبرج**  
www.diabetiker-bw.de

**المكتب الألماني لمساعدة مرضى السكري**  
www.diabetesde.org

**الرابطة الألمانية لمرضى السكر**  
www.diabetikerbund.de

**الجمعية الألمانية لمرضى السكري**  
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

**مركز DZD الألماني لأبحاث مرض السكري**  
www.dzd-ev.de

**الجمعية الألمانية للتغذية**  
www.dge.de

**الاتحاد الألماني للسكري**  
www.ddf.de.com

# الرعاية



## طبيبات وأطباء السكري

وفقًا للمكتب الألماني لمساعدة مرضى السكري فإن أطباء وطبيبات السكري هم أطباء متخصصون تأهلوا من خلال تدريب إضافي المناسب. إنهم يشخصون ويعالجون جميع أنواع مرض السكري، ويقومون بإجراء فحوصات المتابعة للأمراض الثانوية ويهتمون بالأمراض التي غالبًا ما ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمرض السكري، مثل ارتفاع ضغط الدم والسمنة المفرطة.

### عيادة متخصصة في أمراض السكري وعيادة متخصصة في الغدد الصماء في هايدلبرج

الدكتور فلوريان بايجلوك والدكتورة أنجيلا لورنتس

#### العنوان

بروكين شتراسه 21 ، في 69120 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221439090

info@raue-praxis.de

www.endokrinologen-heidelberg.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

### عيادة مشتركة لأطباء متخصصين في علاج مرض السكري

دكتورة إيزابيل عباسي نويرايتير والدكتورة الطبيبة زاينا شوماخر هيرولد

#### العنوان

شتويين شتراسه 52-54 وهاندشوز هايمر 55

في 69121 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221392950

mail@internistinnen-hd.de

www.internistinnen-hd.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية



### عيادة الأمراض الهرمونية والتمثيل الغذائي، مركز التمثيل الغذائي في هايدلبرج

الأستاذ الدكتور بير هومبرت، والأستاذ الدكتور ميخائل مرقص، والأستاذ الدكتور إيرهارد زيجل، والدكتور فلوريان فاير، والدكتور ديمتريوس أوبكونومو، والدكتورة كورنيلا ميتسندر

#### العنوان

ندهاوس شتراسه 25 ، في 69115 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221416280

heidelberg@swzrp.de

www.stoffwechszentrum-

heidelberg.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، اليونانية

### عيادة مشتركة لأطباء متخصصين

الدكتور الطبيب ميخائيل فرويدنبرج طبيب باطنة ومرض السكري (جمعية DDG)

#### العنوان

هاينريش فوكس شتراسه 5، في 69126

هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 0622131350

info@praxis-rohrbach-markt.de

www.praxis-rohrbach-markt.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية



## مستشفيات مرضى السكري

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

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

### العنوان

العنوان نوبنهايمر فيلد 410 في 69120  
هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221568787  
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
www.klinikum.uni-heidelberg.de

### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

**مركز السكري المعتمد من مستشفى  
سانت جوزيف (جمعية DDG)**

### العنوان

لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221526406 تليفاكس  
06221526885 السكرتارية

gastroenterologie@

st.josefskrankenhaus.de

www.st.josefskrankenhaus.de

### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

## الرعاية في حالات الإصابة بسكري الحمل

### عيادة السكري الخارجية في مستشفى هايدلبرج الجامعي

مديرة المستشفى الأستاذة الدكتورة يوليا

تسنردوي

#### العنوان

العنوان نوينهايمر فيلد 410 في 69120 هايدلبرج

#### الاتصال

تليفون العيادة الخارجية 06221568787 هاتف

السكرتارية 06221568605

stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de

www.klinikum.uni-heidelberg.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

### الرعاية في حالات الإصابة بسكري الحمل

عيادة متخصصة في الغدد الصماء في هايدلبرج

#### العنوان

بروكين شتراسه 21، في 69120 هايدلبرج

#### اتصال

هاتف 06221439090

info@raue-praxis.de

www.endokrinologen-heidelberg.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

### عيادة مشتركة لأطباء متخصصين في

#### علاج مرض السكري

دكتورة إيزابيلا عباسي نوبراتر والدكتور

الطبيبة زاينا شوماخر هيرولد

#### العنوان

شتويين شتراسه 52-54 وهاندشوز هايمر

55 في 69121 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221392950

mail@internistinnen-hd.de

www.internistinnen-hd.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

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

الأستاذ الدكتور بير هومبرت، والأستاذ

الدكتور ميخائل مرقص، والأستاذ الدكتور

إيرهارد زيغل، والدكتور فلوربان فاير، والدكتور

ديمتريوس أويكونومو، والدكتورة كورنيلا

ميتسندر

#### العنوان

مستشفى سانت يوسف هايدلبرج،

لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221416280

heidelberg@swzrp.de

www.stoffwechszentrum-

heidelberg.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، اليونانية

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

مدير المستشفى الأستاذ الدكتور إيرهارد زيغل

#### العنوان

لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221526406 تليفاكس

06221526885

tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

www.st.josefskrankenhaus.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية

## العيادات الخارجية للأقدام

العيادات الخارجية للأقدام هي مؤسسات معتمدة لعلاج القدم حيث يقوم فريق متعدد التخصصات متألف 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 يمكنك  
دائمًا الاتصال برقم طوارئ الأقدام على هاتف 01803123406

مؤسسة علاج الأقدام، مؤسسة معتمدة  
من مستشفى سانت جوزيف  
(جمعية DDG)  
**العنوان**  
لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج  
**اتصال**  
هاتف 06221526879 تليفاكس  
06221526885 السكرتارية  
@sek-gastroenterologie  
st.josefskrankenhaus.de  
www.st.josefskrankenhaus.de

العيادة الخارجية لعلاج الأقدام المعتمدة  
لدى مستشفى جامعة هايدلبرج  
لأمراض الغدد الصماء والتمثيل الغذائي  
والكيمياء السريرية (جمعية DDG)  
**العنوان**  
العنوان نوبنهايمر فيلد 410 في 69120  
هايدلبرج  
**اتصال**  
هاتف 06221568787  
www.klinikum.uni-heidelberg.de

## الرعاية في حالات إصابة الأطفال والشباب بالسكري

**الدليل الإرشادي لمرض السكري  
للأطفال والشباب**  
مسئولي الاتصال لمساعدة المصابين وذويهم  
**الاتصال**  
www.deindiabetesguide.de

**DIAschulisch**  
برنامج تدريبي للمربين والمربيات والهيئات  
التعليمية

**معلومات للآباء - مسئول الاتصال**  
أنبكا نواي  
**العنوان**  
كارل شتراسه 49 في 76133 كارلس روهمه  
**الاتصال**

جوال 017646790610  
diaschulisch@diabetiker-bw.de  
www.diabetiker-bw.de

**إدارة المشروع**

راينر هيوب  
**الاتصال**  
هاتف 0794161615  
r.hub@diabetiker-bw.de

**مركز مستشفى جامعة هايدلبرج لطب  
الأطفال والشباب**  
(عيادة أنجيليكا لاوتين شليجر)  
**العنوان**

العنوان نوبنهايمر فيلد 430 في 69120  
هايدلبرج

**الاتصال**  
هاتف 06221564002

**المساعدة الذاتية**  
جمعية المساعدة بغرض المساعدة  
الذاتية المساعدة والاستشارة - على  
نطاق الدولة

DBB-Diabetes-Lotsin, Gudrun John  
**الاتصال**

هاتف 02388307257  
chronisch\_krank@t-online.de  
www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

## صناع أحذية طبية لتقويم العظام

**صناع 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 خصيصًا بغرض تخفيف الضغط عن قدم مريض السكري، وذلك من أجل منع اضطرابات التئام الجروح أو منع اعتبار 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 أيضًا 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

بيترا هيرجر

#### العنوان

كرانيش فيج 11، في 69123 هايدلبرج

#### الاتصال

الهاتف: 062214274945

mail@podologie-herger.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

# تدريبات واستشارات

## تقنية أحذية تقويم العظام فيلجس

هولجر كريجر

### العنوان

كلينشيمت شتراسه 5، في 69115 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 0622123026

holgerkrieger@gmx.de

www.vilgis-heidelberg.de

### اللغات الأجنبية التي ندمها

الإنجليزية، الإيطالية، الرومانية

## تقنية أحذية تقويم العظام إيريش

فولفجانج إيريش

### العنوان

رورباخر شتراسه 81، في 69115 رورباخر

### الاتصال

هاتف 0622123559

info@ihrig-heidelberg.de

www.ihrig-heidelberg.de

### اللغة الأجنبية التي ندمها

الإنجليزية

## تقنية تقويم العظام ريتشارد فيدلر

ريتشارد فيدلر

### العنوان

دوسنهايمر لاند شتراسه 18أ، في 69121

هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221436771

fiedler@schutechnik-heidelberg.de

www.schuhtechnik-heidelberg.de

## مركز كومفورتو لعلاج الأقدام في هايدلبرج

أكسيل دوبليد

### العنوان

جايزج شتراسه 91، في 69115 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 0622121781

info@comfortho.de

www.comfortho.de

### اللغة الأجنبية التي ندمها

الإنجليزية

مركز مايش لتقنية تقويم العظام، شركة

محدودة

### العنوان

شوماخر جيفان 10، في 69123 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 0622182020

info@maisch-heidelberg.de

www.maisch-info.de



## 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.



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

### العنوان

العنوان نوينهايمر فيلد 410 في 69120  
هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221568787  
ststoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
www.klinikum.uni-heidelberg.de

### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

**جمعية تدريب مرضى السكري في  
هايدلبرج**

### العنوان

الدكتور الطبيب فلوربان باجلوك  
بروكين شتراسه 21، في 69120 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 01704980854  
info@diabetes-  
schulungsvereinheidelberg.de  
www.diabetes-  
schulungsvereinheidelberg.de

### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

**التثقيف حول مرض السكري**

الدكتور الطبيب ميخائيل فرويدنبج طبيب  
مرض السكري (جمعية DDG)

### العنوان

هاينريش فوكس شتراسه 5، في 69126  
هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 0622131350  
info@praxis-rohrbach-markt.de  
www.praxis-rohrbach-markt.de

**مركز السكري المعتمد من مستشفى  
سانت جوزيف (جمعية DDG)، عيادة  
نهارة**

### العنوان

لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221526406 تليفاكس  
06221526885  
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de  
www.st.josefskrankenhaus.de

**عيادة مشتركة لأطباء متخصصين في  
علاج مرض السكري**

دكتورة إيزابيلا عباسي نوبراير والدكتور  
الطبيبة زابينيا شوماخر هيرولد

### العنوان

شتوبين شتراسه 52-54 وهاندشوز هايمر 55  
في 69121 هايدلبرج

### الاتصال

هاتف 06221392950  
mail@internistinnen-hd.de  
www.internistinnen-hd.de

### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

## استشارات التغذية

يلعب تناول الطعام الصحيح دورًا رئيسيًا 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.



### صيدلية فورتونا هايدلبرج

يوخين 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 ندعمها

الإنجليزية، الروسية

### العلاج الغذائي والاستشارات

كريستينا فيتهوفت

#### العنوان

فورتفينجلر شتراسه 40، في 69121 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 062211368993

info@ernaehrungsberatung-

heidelberg.de

www.ernaehrungsberatung-

heidelberg.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الرومانية، الإنجليزية

### مركز السكري المعتمد لدى مستشفى

جامعة هايدلبرج لأمراض الغدد الصماء

والتمثيل الغذائي والكيمياء السريرية

(جمعية DDG)

#### 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

### استشارة غذائية فردية

كارولين أكرمان

#### العنوان

هازينلابز 3، في 69126 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 062211866465

c.ackermann@dr-ambrosius.de

www.dr-ambrosius-rheinneckar.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإيطالية

### تدريب صحي شامل

دانيلا ديتلر

#### العنوان

جايزنجر شتراسه 16، في 69121 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 01701646319

dittler@gesundheitscoach-

heidelberg.com

www.gesundheitscoach-

heidelberg.com

## صيدليات تركز على مرض السكري

تقدم هذه الصيدليات استشارات حول الموضوعات المتعلقة بمرض السكري.



### صيدلية Römer

الدكتور كريستيان شريك

#### العنوان

رومر شتراسه 58، في 69115 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 0622128534 تليفاكس

06221182740

roemer-apotheke-hd@t-online.de

www.roemer-apotheke-hd.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

### صيدلية في سوق المدينة

الدكتور روجيرو كايل

#### العنوان

فايهر 14، في 69121 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 062215029790

apotheke-im-stadtmarkt@

heidelberg-vital.de

www.oststadt-apotheke.de

#### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

### صيدلية روزين في تيفبوج

شتيفان كايدل

#### العنوان

دوسنهايمر لاند شتراسه 8، في 69121

هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221480800 تليفاكس

06221410051

info@rosenapotheke-heidelberg.de

www.rosenapotheke-heidelberg.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية

### صيدلية فورتونا هايدلبرج

يوخين 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 ندعمها

الإنجليزية، الروسية

### صيدلية هازنلايزر

ميشا ليا شوتس كروازه

#### العنوان

فرايبورجر شتراسه 21 - 23، في 69126

هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221303210 تليفاكس

06221393309

info@hasenleiser-apotheke.de

www.hasenleiser-apotheke.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الروسية، الرومانية

### صيدلية شغان في هايدلبرج

إيفانكا شتولته

#### العنوان

هاوبت شتراسه 176، في 69117 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 0622122487

schwan-apo@web.de

www.die-schwan-apotheke.de

#### اللغات الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية، الإيطالية،

الروسية، الكرواتية، الهولندية



## استشارات نفسية

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

### مركز السكري في مستشفى سانت

#### يوسف

الدكتور الطبيب عالم النفس إدوارد شميدت  
عالم النفس (جمعية DGG)

#### العنوان

لاندهاوس شتراسه 25، في 69115 هايدلبرج

#### الاتصال

هاتف 06221526406 تليفاكس

06221526885

tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

www.st.josefskrankenhaus.de

### مركز السكري المعتمد لدى مستشفى

#### جامعة هايدلبرج لأمراض الغدد الصماء

#### والتمثيل الغذائي والكيمياء السريرية

(جمعية DDG)

#### 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

## 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

دوروثيه شولتس، هاتف 06221602156

d.sch.hd@t-online.de

### مكتب المساعدة الذاتية في هايدلبرغ

#### تبوك

شارع Eppelheimer القديم 1/40

69115 هايدلبرغ

#### اتصال

هاتف 06221184290

info@self-help-heidelberg.de

www.self-help-heidelberg.de

# الرياضة ووقت الفراغ

## مرض السكري المرتبط بالسمنة MELLITUS هايدلبيرغ للمساعدة الذاتية

### بدانة

أنا. خامسا بيترا إيبيرلي

### تبوك

جوته شتراسه 24

67269 جرونشتات

### اتصال

هاتف 015205323407

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

### اللغات الأجنبية المنطوقة

الإنجليزية فرنسا

## مجموعة العمل من أطباء استئصال

### البنكرياس (ADP)

### الاتصال

هانز بيرج

هاتف 06252796890

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

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

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

## جمعية (DBW) مرضى السكر في بادين

### فورتمبرج

المائدة الدائمة لمرضى السكري (HD)

دوروتيه شولتس

### العنوان

أورتناور شتراسه 18 في 69126 هايدلبيرج

### 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 كومتيهسه، هاتف 06221410046

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

بتينا بوتسكه، هاتف: 06203961665

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

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



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

في المعسكرات الرياضية المختلفة يتعلم الأطفال والمراهقون 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 المسؤولة.

مركز STZ للتدريب على العلاج الرياضي،

التخطيط التدريبي لمرضى السكر

هيننج بلوم

**العنوان**

فايهر 12، في 69121 هايدلبرج

**الاتصال**

هاتف 06221470266

info@stz-heidelberg.de

www.stz-heidelberg.de

**اللغة الأجنبية التي ندعمها**

الإنجليزية

جمعية الرياضة الصحية والعلاج

بالرياضة في هايدلبرج

الدكتور محمود منعم

**العنوان**

نوينهايمر فيلد 710 في 69120 هايدلبرج

**الاتصال**

هاتف 062217288203

info@gus-heidelberg.de

www.gus-heidelberg.de

**جنيبة التي ندعمها اللغات ا**

نجليزية، العربية ا

## فهرست المراجع

العنوان والعرض التقديمي ملكية فكرية للمؤلفين والمؤلفات في شبكة مرض السكري في هايدلبرج ومدينة هايدلبرج

## البيانات القانونية

### مدينة هايدلبرج

مكتب الرياضة والدعم الصحي في تيرجارتن شتراسه 1/13 في 69121 هايدلبرج

### المعالجة والتنسيق

سوزانا هيرنج

### التصميم

مدينة هايدلبرج

### النص

الأستاذ الدكتور إيرهارد زيجل، سوزانا هيرنج

### الصور

صفحة الغلاف: MonkeyBusiness/shutterstock.com

صورة العمدة الأعلى يوليان بيكمان

صفحة 9, 15: Syda Productions/shutterstock.com

صفحة 13: Tyler Olson/shutterstock.com

صفحة 17: Habrovich/shutterstock.com

صفحة 21: Smeilov Sergey/shutterstock.com

صفحة 23: StudioLaMagica/shutterstock.com

صفحة 26: Neirfy/shutterstock.com

صفحة 28: Aleksandra Naumenko/shutterstock.com

صفحة 30: Tyler Olson/shutterstock.com

صفحة 33: Zamrznuti tonovi/shutterstock.com

صفحة 37: matimix/shutterstock.com

### الطبعة

الطبعة 1، يناير 2022

### معسكر إبحار على بحيرة بودينزيه

مكتب DBW

### الاتصال

هاتف 072168078640

info@diabetiker-bw.de

www.diabetiker-bw.de

### العمر

17-13 سنة

(مع إمكانية وجود مرافق من الأشقاء)

### شركة Diabetes-Riding-Camp

### الحدودة في مستشفى سانت مارين

كارل فلوريان شيتلر

### العنوان

جريل بارتسر شتراسه 9، في 84036

لاندهوت

### تصال

هاتف 08718520

info@diabetesridingcamp.de

www.diabetesridingcamp.de

### العمر

16-12 سنة

### معسكر كرة القدم لمرضى السكري لدى

### KSC

مكتب DBW

### الاتصال

هاتف 072168078640

info@diabetiker-bw.de

www.diabetiker-bw.de

### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

### العمر

15-8 سنة

(مع إمكانية وجود مرافق من الوالدين و / أو الأشقاء)

### وقت فراغ مخصص لمرضى السكري

جوردون جون

### الاتصال

هاتف 02388307257

chronisch\_krank@t-online.de

www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

### العمر

6-2 سنوات (برفقة ولي الأمر؛ ممكن

بمرافقة الأشقاء)

### معسكر تدريب لمدة أسبوعين حول

### مرض السكري لدى مركز السكري

### CJD Berchtesgaden

### الاتصال

هاتف 086526000141

cjd@cjd.de

www.cjd-berchtesgaden.de

### العمر

الأطفال والشباب

### شركة CampD

نوفو نوردرسك فارما المحدودة

كريستينا مارون

### الاتصال

هاتف 061319031391

campd@novonordisk.com

www.campd.info

### اللغة الأجنبية التي ندعمها

الإنجليزية

### العمر

من 16-25 سنة

## مكتب الرياضة والدعم الصحي

### مدينة هايدلبرج

تيرجارتن شتراسه 1/13, في

69121 هايدلبرج

هاتف 062215134401

تليفاكس 06221402263

sportamt@heidelberg.de

www.heidelberg.de