

# Podcasts, Patches, Instagram & Co. – Zückerli aus der digitalen Welt von Diabetes

Laura Burlando & Nanine Oberle

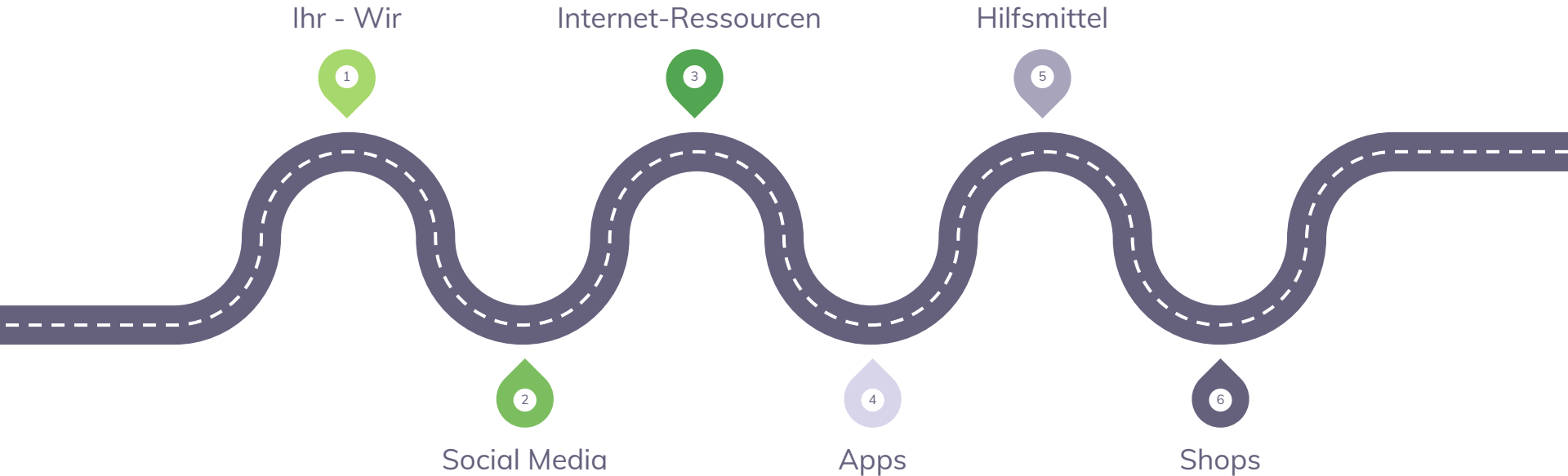
T1D-Tag | 25. Juni 2022



# Zückerli



Präsentation wird auf [www.t1d-tag.ch](http://www.t1d-tag.ch) hochgeladen



# Hallo!

## Ein paar Fragen an Euch...

- Wer hat Typ 1 Diabetes?
- Wie lange habt ihr schon Diabetes?
- In welchem Alter wurdet Ihr diagnostiziert?
- Wer fühlt sich manchmal etwas alleine mit dem Diabetes?
- Wer ist mit dem Diabetes digital unterwegs?
- Wer “kennt” uns zwei persönlich oder von Social Media?



# Über uns



**Laura Burlando**

HUNDE LIEBHABERIN

@carbcountingmess

14 Jahre T1D  
Master in Health Sciences  
Dexcom & Omnipod  
Loop



**1. Mai 2018**

Stadtkind & Landei  
vernetzen sich  
via Instagram



**Nanine Oberle**

BASTELQUEEN

@glitterandtypeone

13 Jahre T1D  
Kindergärtnerin  
Dexcom & Omnipod  
Loop

# Social Media



# Facebook

- Schweizer & internationale Community
- Verschiedene Altersgruppen
- Teilweise “thematische” Gruppen
- Community + Wissensaustausch
  
- Nützliche Facebook-Gruppen:
  - [Diabetiker aus der Schweiz / Diabetes TYP 1, TYP 2 & LADA](#)
  - [Diabetes Typ 1 / Typ 2 / Typ 3 Schweiz - Liechtenstein](#)
  - [Eltern von Kindern mit Diabetes Typ 1 Schweiz/ Parents des enfants avec dia](#)
  - [Juicebox Podcast: Type 1 Diabetes](#)
  - [Dexcom and Libre rash](#)



# YouTube

## Nerdabetic

- Diabetes & Tech Nerd
- Informative Videos zu neuen Technologien
- Interviews mit CEOs von Diabetesunternehmen
- Loopt mit Dexcom & Omnipod

## Michelle Lord

- Alltag mit Typ 1 Diabetes
- Vor kurzem ein Baby bekommen
- Tandem Pumpe



**Freestyle Libre 3 Unboxing & Insertion**



**postpartum health, endo appointment, & taking care ...**

## MaeDiabetes

- Alles rund um Typ 1 Diabetes
- Gesundheits- & Krankenpflegerin
- Loopt mit Freestyle & Dana-Pumpe

# Instagram

- Sehr grosse internationale Community
- Gefühl von Gemeinschaft
- Digitale & real-life Freundschaften
- Deutsch & Englisch
- Viel Wissen aber keine medizinische “Beratung”
- Praktische Tipps & Tricks...
- ...aber auch lustiger Content :-)
  
- Nicht alles ist gold was glänzt :)
- Gefahr des Vergleichens





# Instagram

## Deutschsprachiger Raum

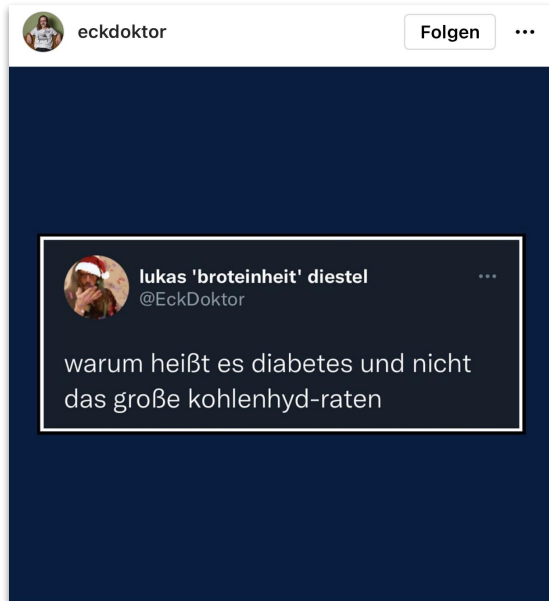
- Steffi (@pepmeup.diabetesblog)
- Lisa (@lisa.betes)
- Hanna (@hannadiabetesexpert)
- Michelle (@michelles\_typeone)
- Esperanza (@typeonespe)
- Lea (@insulea.de)
- Alex (@typeonealex)
- Anna (@onnepe)
- Greta (@gretastypeone)
- Nathalie (@glucosedumpling)
- Nina (@diabadass\_nina)
- Dedoc (@dedoc\_de)

## International

- Kamil (@nerdabetic)
- Jordan (@drjordhoes)
- Michelle (@miche\_lo)
- Jillian (@t1dchick)
- Mary (@mary.type1)
- Marie (@nerdscanfight)
- Meg (@beetsandbetes)
- Amanda (@t1d.nutritionist)
- Sophie (@thefaultypancreas)
- Azure (@theempowereddiabetic)



# Instagram



# Relevante Hashtags

#diabetes

#typeoned diabetes

#typeone

#t1d

#insulinforall

#insulin4all

#typeonestrong

#t1dlookslikeme

#t1dlookslikethis

#diabetesschweiz

#typeinsdiabetes



# Internet-Ressourcen



# Blickwinkel Diabetes

- Interessenvertretung & Anlaufstelle von und für Menschen mit Typ 1
- Interessanter Content u.a. zu pers. Erfahrungen & Kongressen
- Viele Austauschmöglichkeiten für Junge Typ 1er

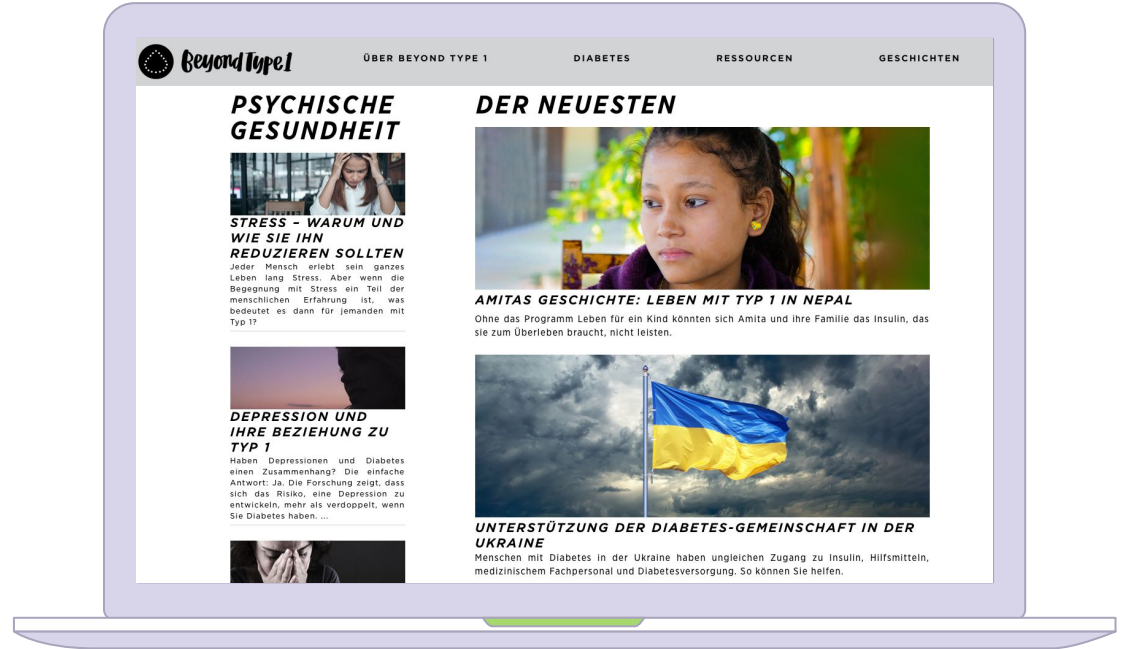
[www.blickwinkel-diabetes.de](http://www.blickwinkel-diabetes.de)



# Beyond Type 1

- Plattform mit sehr vielen,  
informativen Ressourcen zu  
Themen rund um Typ 1 & Typ 2

[de.beyondtype1.org](https://de.beyondtype1.org)



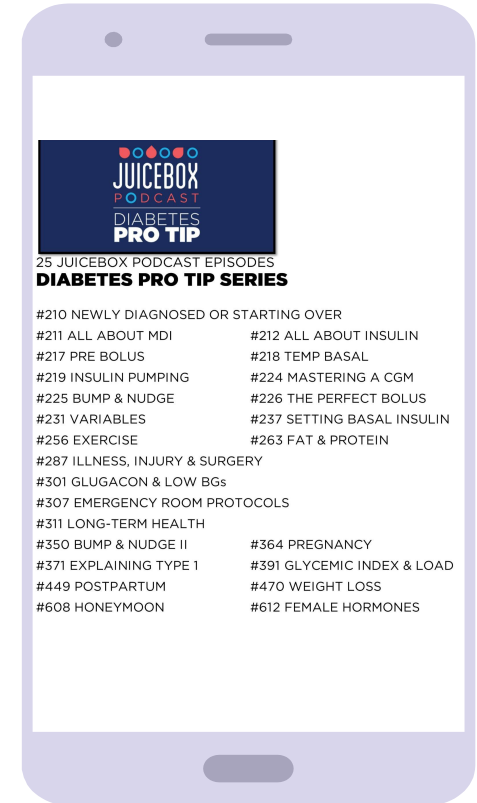
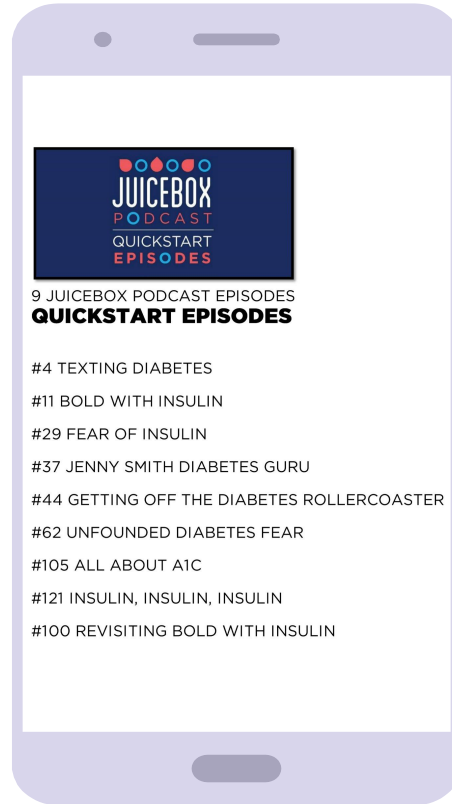
# Juicebox Podcast

- Unterhaltsame & informative Gespräche über Leben mit & Management von Typ 1 Diabetes

- Mini-Serien über Diabetes, u.a.:

- Diabetes Pro Tip Series
- Defining Diabetes
- After Dark
- Diabetes Variables
- Bolusing for Fat & Protein
- Algorithm Pumping

[www.juiceboxpodcast.com](http://www.juiceboxpodcast.com)

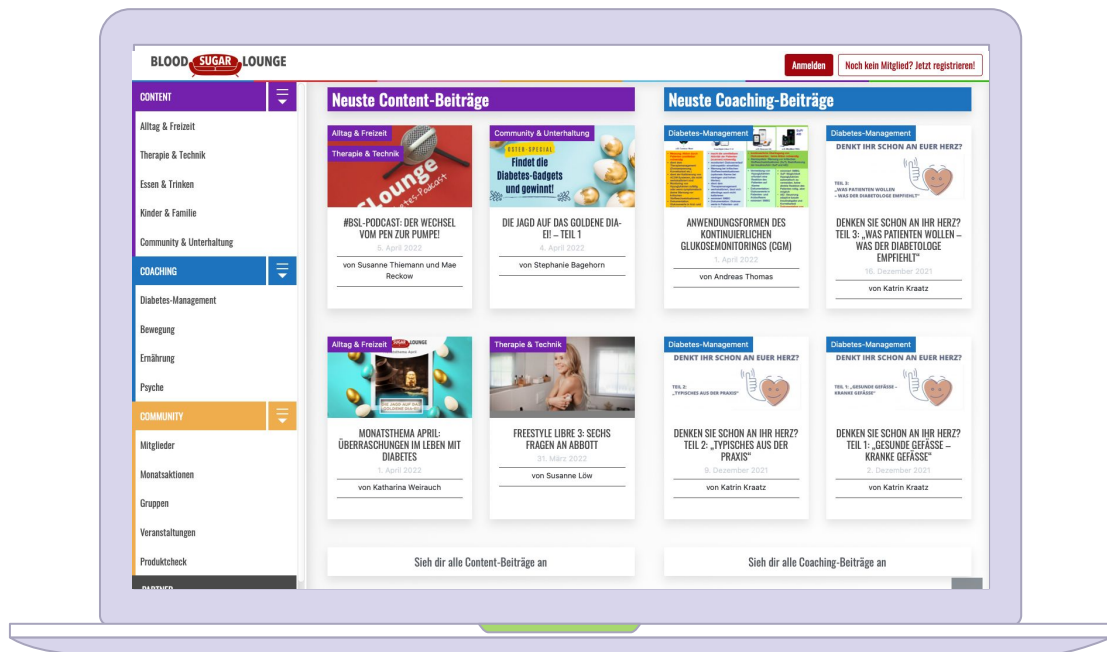




# Blood Sugar Lounge

- Community rund um den Diabetes
- Bietet Raum für aktuelle Themen, Vernetzung & Austausch
- Podcast

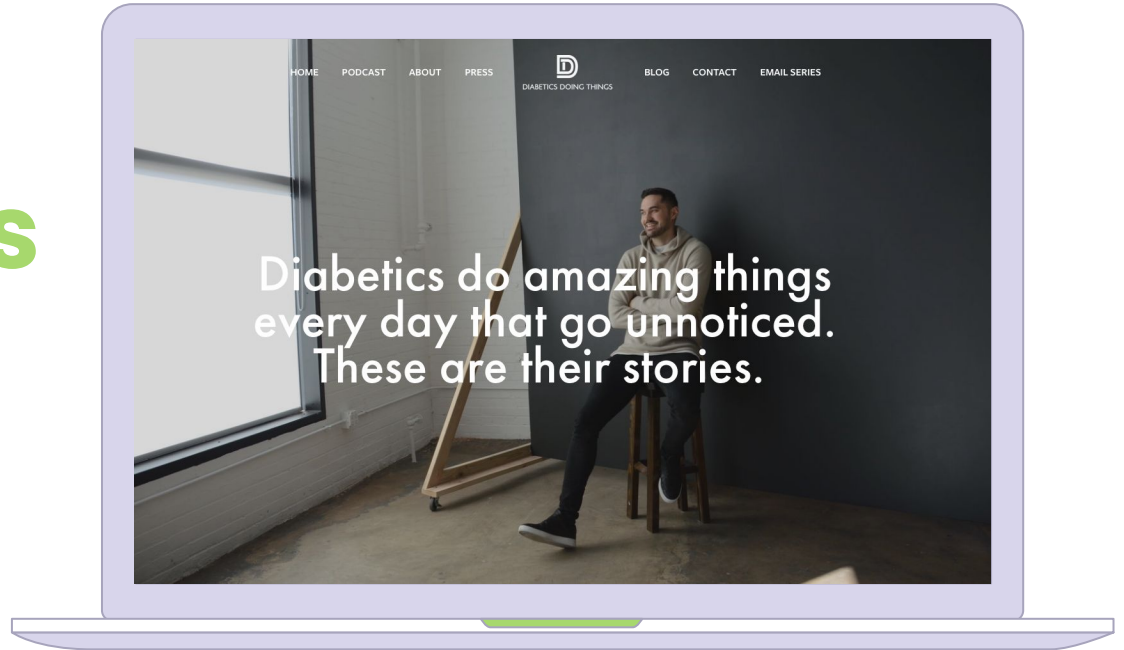
[www.blood-sugar-lounge.de](http://www.blood-sugar-lounge.de)



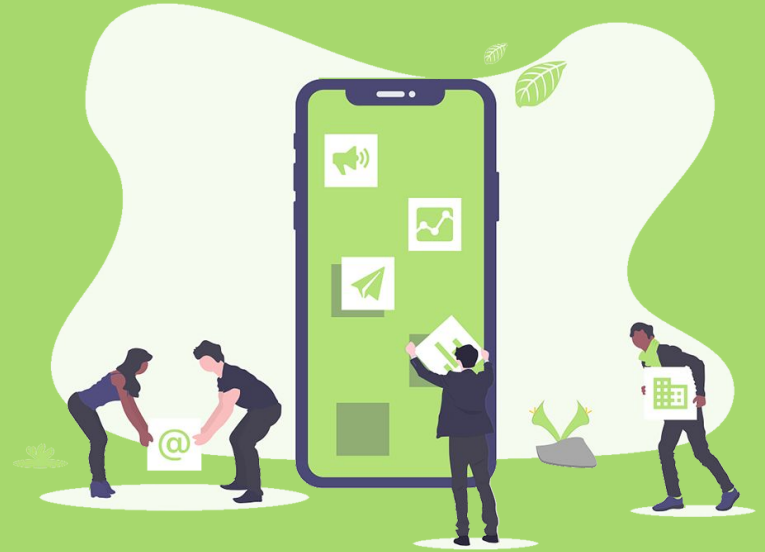
# Diabetics Doing Things

- Podcast
- Gespräche mit Typ 1ern aus allen Lebenslagen

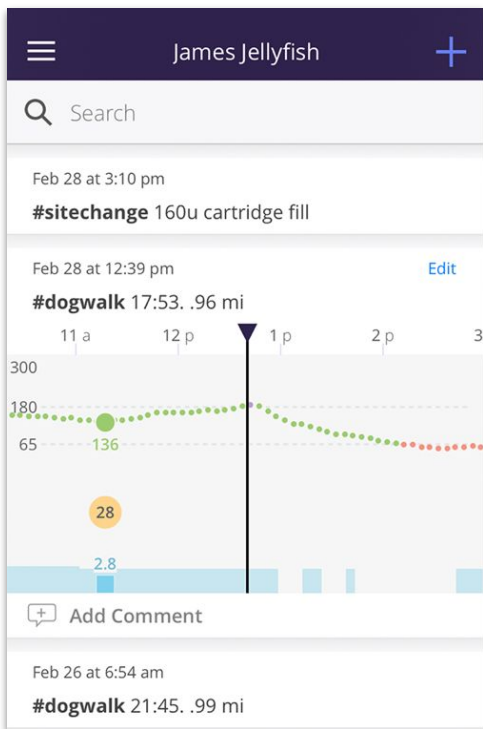
[www.diabeticsdoingthings.com](http://www.diabeticsdoingthings.com)



# Apps



# Nützliche Apps



## Tidepool

Auswertung von Sensor- & Pumpendaten

App → Daten hochladen

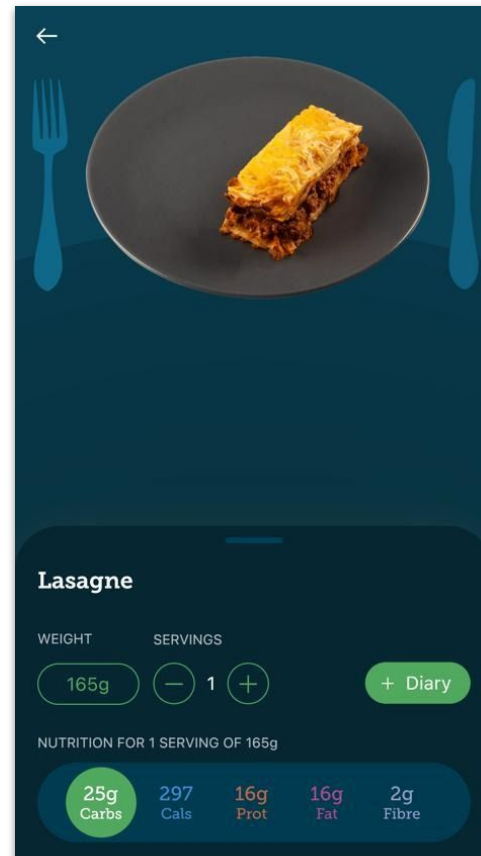
Website → Auswertung

[www.tidepool.org](http://www.tidepool.org)

## Carbs & Cals

Nährwertangaben  
mit Fotos

KH, Protein & Fett



# Nützliche Apps

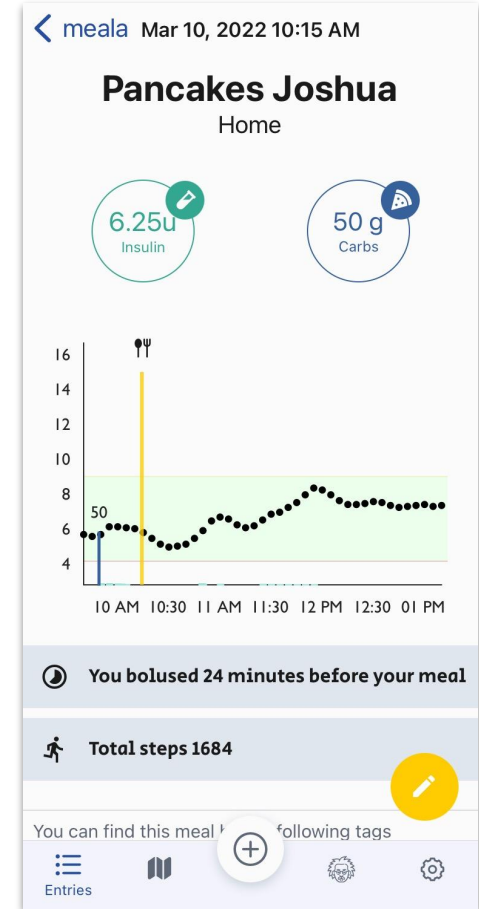


## Sugarmate

Blutzucker auf Watch  
Autom. Anrufe bei Hypo  
Autom. SMS bei Hypo an  
Notfallkontakte  
Darstellung BZ in Menübar

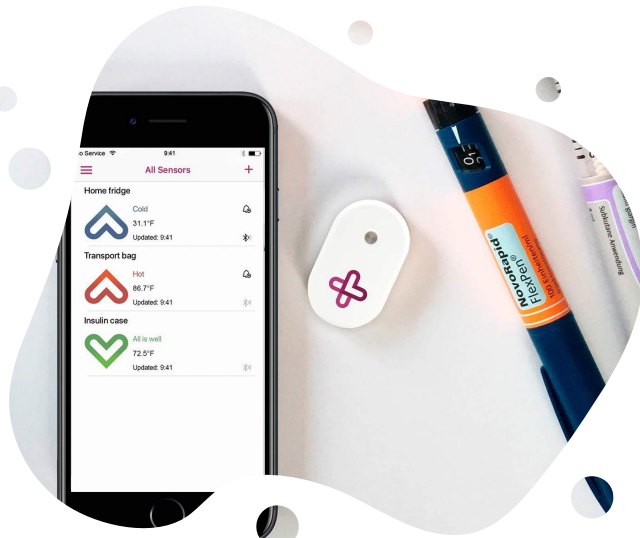
## Meala

Mahlzeiten-Tracking  
Verbunden mit Sensor  
Autom. Time in Range  
Angabe



# Hilfsmittel





## MedAngel

[www.medangel.co](http://www.medangel.co)

Lieferung in CH  
momentan nicht  
möglich, aber nach DE

## Tickleflex

[www.tickleflex.com](http://www.tickleflex.com)



## iPort

von Medtronic

# Shops





# Patches

**Pumppeelz**

[pumppeelz.com](http://pumppeelz.com)



**ExpressionMed**

[expressionmed.com](http://expressionmed.com)



**Lukas' PartTimePancreas**

[etsy.com/shop/PartTimePancreas](http://etsy.com/shop/PartTimePancreas)



# Patches

## D-Patch

[dpatch.co.uk](http://dpatch.co.uk)



## Not Just A Patch

[notjustapatch.com](http://notjustapatch.com)



## Skin Grip

[skingrip.com](http://skingrip.com)



# Accessoires

## Pep Me Up

[shop.pepmeup.org](http://shop.pepmeup.org)

- Karten
- Stickers
- Covers



## Organising Chaos

[organising-chaos.com](http://organising-chaos.com)

- Karten
- Stickers
- Pins & T-Shirts
- Medical-ID



## Pimp my Diabetes

[pimpmydiabetes.com](http://pimpmydiabetes.com)

- Karten
- Stickers
- Covers



# Accessoires

## Sugarfam

[sugarfam.nl](http://sugarfam.nl)

- Pod Covers
- Verschiedene Farben



## SherbetNeedles

[etsy.com/shop/SherbetNeedles](http://etsy.com/shop/SherbetNeedles)

- Handgemachte Taschen & Hypo-Basket in diversen Grössen



## Vialsafe

[vialsafe.com](http://vialsafe.com)

- Karten
- Stickers
- Covers



# Accessoires

## Myabetic

[myabetic.org](http://myabetic.org)

- Diabetes-Taschen
- Blutzuckermessgerät Taschen



## ShopCasualtyGirl

[society6.com/casualtyGirl](https://society6.com/casualtyGirl)

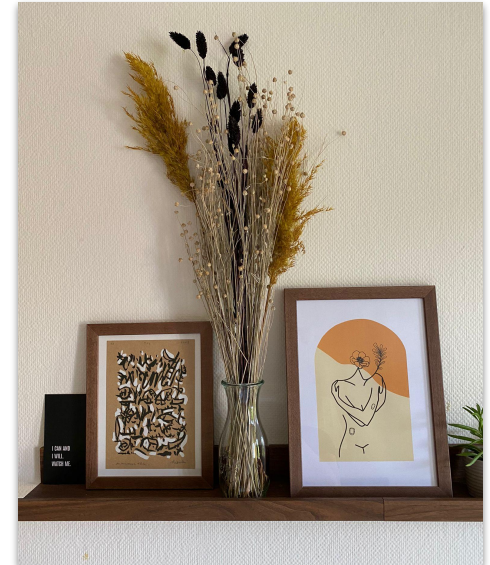
- Taschen
- T-Shirts



## Typeonevibes

[instagram.com/typeonevibes](https://instagram.com/typeonevibes)

- Illustrationen
- Artwork



# Persönliches Fazit



# Persönliches Fazit

**Diabetes Online Community**

**Austausch mit anderen ist wichtig**

**Management Tips & Tricks**

**Fülle an Ressourcen -  
Finde was funktioniert**

**Patches & Co:  
Nicht zwingend nötig, aber  
versüßen das Leben mit  
Diabetes ;)**



# Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

## Fragen?

Ihr findet uns auf Instagram unter:

- @glitterandtypeone
- @carbcountingmess

Oder via E-Mail unter:

- info@glitterandtypeone.com
- lauraburlando@icloud.com

