



*Ambulante Diabetes
Rehabilitation DIAfit –
Für Menschen mit
Diabetes.*

Das Programm für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil.

Aktiv und bewusst Ihr Wohlbefinden steigern.

DIAfit ist ein von der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED) zertifiziertes Rehabilitationsprogramm für Diabetikerinnen und Diabetiker, das im Spital Uster angeboten wird. Das Programm dauert zwölf Wochen und beinhaltet drei Trainingseinheiten pro Woche, die aus Krafttraining, Ausdauertraining und Wassergymnastik bestehen. Damit verbessern die Teilnehmenden ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden, lernen die Erkrankung besser verstehen und erweitern ihr Wissen über Risikofaktoren sowie Behandlungsmöglichkeiten.

Das Programm ist auf Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus oder einer Störung der Glukosetoleranz zugeschnitten.

Diabetes-Rehabilitation mit ganzheitlichem Ansatz.

Das dreimonatige Training wird ergänzt durch verschiedene Vorträge sowie zwei individuelle Beratungen. Die Vorträge beinhalten Themen zu Ernährung, Entstehung und Behandlung von Diabetes, zur medikamentösen Therapie sowie zum Lebensstil. Vor Beginn und nach Abschluss des Aufbauprogramms findet jeweils eine ärztliche Untersuchung statt. Der Hausarzt erhält anschliessend einen Abschlussbericht unseres Diabetologen.





Wissen aufbauen – und frühzeitig eine gute Basis für die persönliche Gesundheit schaffen.

Die Ziele von DIAfit:

In einer Gruppe Gleichgesinnter erlernen die Teilnehmenden unter ärztlicher Überwachung und unter Anleitung speziell geschulter Therapeuten den Umgang mit der Zuckerkrankheit. Mit regelmässiger körperlicher Aktivität, Ernährungsoptimierung und der richtigen medikamentösen Einstellung kann der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst und das Risiko für Komplikationen verringert werden. Bei Menschen mit einer Störung der Glukosetoleranz soll das Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 verhindert oder hinausgezögert werden.

DIAfit wird in interdisziplinärer Zusammenarbeit der Physiotherapie, der Diabetesberatung, der Diabetologie und der Ernährungsberatung durchgeführt.



Kosten

Die Kosten werden von den Krankenkassen bis auf den üblichen ambulanten Selbstbehalt übernommen. Das Programm kann nur als Gesamtpaket belegt werden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den Hausarzt/die Hausärztin oder den behandelnden Diabetologen. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte die Physiotherapie: Telefon 044 911 11 93. Anmeldungen nimmt das Sekretariat der Medizinischen Klinik entgegen:

Telefon 044 911 12 82 oder oberarztsekretariat.medizin@spitaluster.ch

Spital Uster, Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster

Tel. +41 (0)44 911 11 11, Fax +41 (0)44 911 11 00, info@spitaluster.ch, www.spitaluster.ch