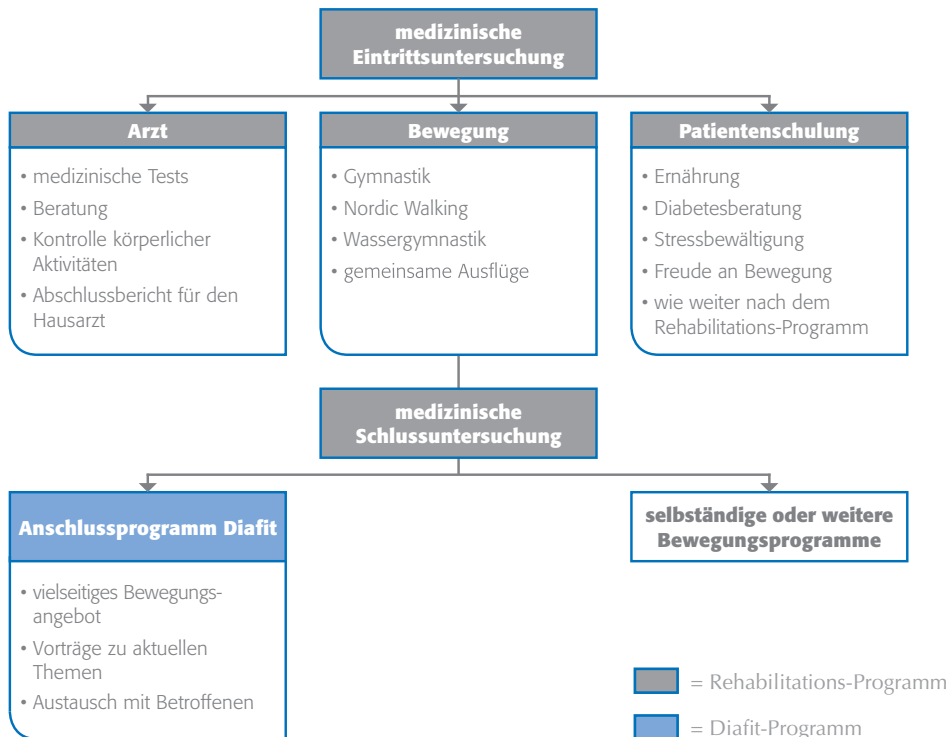


diabetes+ Programme in Kürze



Die Kosten für das Diabetes-Rehabilitations-Programm werden von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen. Die Anmeldung erfolgt durch eine Überweisung Ihres Hausarztes oder Diabetologen oder durch die Rehabilitationsklinik. Die Kosten für das Anschlussprogramm Diafit sind in der Grundversicherung nicht gedeckt. Über die Zusatzversicherung können jedoch Kostenbeteiligungen verhandelt werden.



**RICHTIG BEWEGEN
GESUND ERNÄHREN
ÄRZTLICH GEFÜHRT**

diabetes+

Steigern Sie Ihre Lebensqualität – wir unterstützen Sie dabei!

Diabetes ist eine Krankheit, die sich immer mehr in unserer Gesellschaft ausbreitet und für die Betroffenen oft schwerwiegende Spätfolgen hat. Neben genetischen Faktoren spielen Bewegungsmangel, Übergewicht und falsche Ernährung eine wichtige Rolle. Eine Veränderung des Lebensstils beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv und hilft, die Einnahme von Medikamenten zu reduzieren.



Leben mit Diabetes

Die optimale Diabetestherapie umfasst viel Bewegung, die richtige Ernährung sowie eine gut eingestellte medikamentöse Therapie.

Regelmässige körperliche Aktivitäten haben positive Effekte auf das Körpergewicht und die Blutzuckereinstellung. Auch die Blutfette und der Bluthochdruck werden günstig beeinflusst. Zudem wirkt Bewegung positiv auf die Stimmung und verbessert das allgemeine Wohlbefinden.

Mit den Diabetes+ Programmen helfen wir Ihnen auf Ihrem Weg zu einem besseren Umgang mit Diabetes – damit Sie keine Angst vor Unterzuckerung haben müssen.

Wir unterstützen Sie bei der Gestaltung eines aktiven Alltags und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung umstellen können.



Übersicht diabetes+ Programme

Das **Rehabilitations-Programm** umfasst ein 12-wöchiges Bewegungsprogramm mit Gruppen-Aktivitäten wie Gymnastik und Wassergymnastik sowie Nordic Walking. Sämtliche Bewegungslektionen werden von speziell geschulten Sport- und Physiotherapeutinnen geleitet. Die medizinische Beratung erfolgt individuell in zwei Gesprächen mit einem Arzt. Zudem erhalten Sie von einer Ernährungsberaterin und einer Diabetesfachperson wichtige Informationen zur Ernährung und zum Umgang mit Diabetes.

Um einen anhaltenden positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf zu erreichen, ist es nötig, körperliche Aktivitäten und eine bedarfsorientierte Ernährung zeitlebens beizubehalten. Dazu bietet sich unser Langzeitprogramm Diafit an.

Diafit ist ein Anschluss-Programm an die Diabetes-Rehabilitation. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, bis drei Mal wöchentlich körperlich aktiv zu sein und den Austausch mit anderen Betroffenen zu pflegen. Zudem finden halbjährlich Vorträge statt mit aktuellen Themen aus den Bereichen Diabetes, Bewegung und Ernährung.

Das Diafit-Programm ermöglicht eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Optimalerweise findet der Einstieg ins Diafit-Programm im Anschluss an das Rehabilitationsprogramm statt. Der Eintritt ist bei Bedarf aber jederzeit möglich.

Packen Sie die Chance und machen Sie mit beim Diabetes-Rehabilitations- und/oder dem Diafit-Programm!