

Mittagstisch 55+

gemeinsam gesund geniessen

Ausgewogenes Mittagessen für Diabetiker und Jedermann, - frau

Ort: Bahnhoftreff Steinhof
Daten: jeden Dienstag
Zeit: ab 11.30 Uhr
Essen ab 12.00 Uhr
Kosten: Fr. 13.- pro Person
Anmelden: jeweils bis Freitag vorher
Telefonbeantworter
034 423 04 08
**Ansprech-
personen:** Frau R. Bohnert
Diabetesfachberaterin
034 421 29 81
Frau R. Schibli, Leiterin
Mittagstische bts Steinhof

Kochkurs „Farbenfrohe Sommerküche“

Ort / Zeit: September 2010
Zeit: voraussichtl. 18.00 – 21.00 Uhr
Kosten: Fr. 50.-
Durchführende: dipl. Ernährungsberaterin HF
Auskunft / 034 421 29 83
Anmeldung: ernaehrungsberatung@rs-e.ch

Selbsthilfegruppen

Diabetes Typ 2

Ort: Rest. Carrera, Burgdorf
Daten/Zeit 4x im Jahr, 1. Mittwoch im
Monat, 19.30 Uhr
Anmelden / Inge Gaupp
Info: 034 422 26 73

Insulinpumpenträger

Ort: Rest. National, Burgdorf
Daten: 4 - 6x im Jahr
Anmelden/ Werner Pfister: 079 296 19 28
Info: Bernhard Wyss: 034 422 51 63

Interdisziplinäre Fussprechstunde

Ort: Burgdorf
Anmeldung: Sekretariat Team Fuss
034 421 22 73

Ambulantes Rehabilitationsprogramm für Patienten und Patientinnen mit Diabetes mellitus

Ort: Physiotherapie RSE Burgdorf
Daten/Zeit: 3 Monate, 2 x wöch. 1 Stunde
alle 2 Wochen 45 Min. Theorie
durch Arzt, Diabetesfach- und
Ernährungsberaterin
Physiotherapeutin
Kosten: Auf ärztliche Verordnung
Übernahme durch die KK
Leitung: Dr. med. B. Chappuis, Leit. Arzt
Diabetologie/Endokrinologie
Auskünfte/ Sekretariat Diabetologe
Anmeldung: 034 421 23 82

Bewegungsgruppe für Patienten mit Übergewicht

Ort: Physiotherapie RSE Burgdorf
Daten/Zeit: 2 Monate, 1 x wöch. 1 Stunde
Einstieg jederzeit möglich
Leitung: Physiotherapeutin
Auskunft/ Sekretariat Physiotherapie
Anmeldung: 034 421 22 51

Weltdiabetestag 14. November 2010 „Diabetesschulung, - aufklärung und – prävention“

Gratis-Blutzuckermessaktion durch die Diabetesfachberaterinnen

Ort: Coop Burgdorf, Schützenmatte
Coop Langnau i. E.
Zeit: Samstag, 13. November
9.00 – 17.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Diabetesberatung

Burgdorf: Telefon 034 421 29 81
Telefax 034 421 29 98
diabetesberatung@rs-e.ch
Langnau: Telefon 034 421 39 81
Telefax 034 421 31 99
silvia.kraehenbuehl@rs-e.ch

Ernährungsberatung

Burgdorf: Telefon 034 421 29 83
Telefax 034 421 29 98
ernaehrungsberatung@rs-e.ch
Langnau: Telefon 034 421 39 83
Telefax 034 421 31 99
ernaehrungsberatung@rs-e.ch

Diabetes-Risiko-Test ¹

Beantworten sie die folgenden Fragen mit Ja oder Nein und zählen Sie am Schluss die Punkte zusammen:

Risikofaktor	Ja	Nein
ich bin 40 - 60 Jahre alt	1	0
ich bin über 60 Jahre alt	3	0
Eltern/Geschwister mit Diabetes	2	0
ich habe deutliches Übergewicht / BMI über 30 (kg/m ²)	3	0
ich bin körperlich wenig aktiv	2	0
mindestens 1 x wurde ein erhöhter Blutzucker festgestellt	1	0
habe in letzter Zeit vermehrt Durst	3	0
ich muss in letzter Zeit vermehrt Wasser lassen	3	0
ich bin in letzter Zeit sehr müde	1	0
habe in letzter Zeit aus unerklärlichen Gründen Gewicht verloren	3	0
ich sehe immer wieder etwas verschwommen	2	0
ich habe ein Kind von über 4 kg Geburtsgewicht zur Welt gebracht	2	0

Auswertung:

3 - 6 Punkte	leicht erhöhtes Risiko
7 - 11 Punkte	mässiges Risiko – Messung des Nüchtern-Blutzuckers sehr empfohlen
12 – 16 Punkte	deutliches Risiko - Messung des Nüchtern-Blutzuckers sehr empfohlen
17 – 20 Punkte	hohes Risiko - unbedingt Nüchtern-Blutzucker messen lassen
21 – 27 Punkte	sehr hohes Risiko – dringend Nüchtern-Blutzucker messen lassen

¹ Quelle: Diabetes-Forschungsinst. Uni. Düsseldorf

Situationsplan und Adressen



Regionalspital Emmental AG Burgdorf

Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
Telefon 034 421 21 21
Telefax 034 421 21 99

Langnau

Dorfbergstrasse 10, 3550 Langnau i.E.
Telefon 034 421 31 31
Telefax 034 421 31 99

info@rs-e.ch
www.rs-e.ch



Angebote rund um den Diabetes

März – Dezember 2010