

## Kontakt und Anmeldung



**Regionalspital Emmental AG**

Diabetologie/Endokrinologie  
Oberburgstrasse 54  
3400 Burgdorf

Tel. 034 421 23 82  
Fax 034 421 29 98  
E-mail: [diabetesprogramm@spital-emmental.ch](mailto:diabetesprogramm@spital-emmental.ch)  
[www.spital-emmental.ch](http://www.spital-emmental.ch)



Ambulantes Rehabilitationsprogramm  
für Patienten mit Diabetes mellitus

# Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus

Leiden Sie an Diabetes und wollten Sie selbst schon lange etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann liegen Sie mit der Teilnahme am ambulanten Diabetes-Rehabilitationsprogramm im Rahmen des DIAfit-Projektes richtig.

Patienten mit Zuckerkrankheit haben ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt sowie Erkrankungen der Nieren, Augen und Nerven.

Heute ist belegt, dass Lebensstilveränderungen in Form von Ernährungsumstellung, körperlicher Aktivität und Gewichtsabnahme den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und das Auftreten von Komplikationen vermeiden helfen.

## Mit einem aktiven Lebensstil haben Sie Ihren Diabetes im Griff

Packen Sie die Chance und machen Sie mit beim Diabetes-Rehabilitationsprogramm. Wir unterstützen Sie dabei, selber etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

## Programm

Während 12 Wochen besuchen Sie 3-mal wöchentlich unser Diabetes-Rehabilitationsprogramm.

## Was bietet das Programm?

- Ein vielseitiges Training in der Physiotherapie, sei es im Wasser oder draussen beim Walking, verbessert Ihre Fitness und damit Ihren Stoffwechsel.
- Ein lockeres Gymnastikprogramm gibt Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer und erleichtert die Entspannung.
- Die Diabetesfachberaterin und der Diabetologe stehen Ihnen für Fragen rund um den Diabetes zur Verfügung.
- In Theorielektionen erhalten Sie zahlreiche Informationen, wie Sie Ihren Diabetes beeinflussen können. Themen wie Bewegung und Diabetes, Hypoglykämie, verschiedene Behandlungsmethoden etc. werden besprochen.
- In der Ernährungsberatung erfahren Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel beeinflussen können, und wie anstelle von Verzicht Freude am gesunden Essen entsteht.

## Kosten

Seit dem 1. Juli 2009 ist das Diabetes-Rehabilitationsprogramm in die Leistungspflicht der Krankenkassen gemäss KLV eingeschlossen.

## Langzeitgruppe (DIAfit-Gruppe)

Im Anschluss an dieses Intensivprogramm besteht die Möglichkeit, sich einer DIAfit-Gruppe Ihrer Region anzuschliessen. Diese bieten die Möglichkeit, nach Lust und Laune 1 bis 3-mal pro Woche in Kleingruppen körperlich aktiv zu sein.

## Anmeldung

Durch Ihren Hausarzt, den Diabetologen oder einen anderen Facharzt. Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular, telefonisch oder per Mail.

Wir freuen uns auf Sie. Bei Fragen geben wir Ihnen gerne Auskunft.

## Leitung

Das Programm wird durch das Team Diabetologie/Endokrinologie unter der Leitung von Dr. med. Bernard Chappuis, Leitender Arzt sowie der Physiotherapie angeboten.

## Kontakt

Sekretariat Diabetologie/Endokrinologie

Telefon 034 421 23 82

Fax 034 421 29 98

E-Mail: [diabetesprogramm@spital-emmental.ch](mailto:diabetesprogramm@spital-emmental.ch)

---

Das DIAfit-Projekt steht unter dem Patronat der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie SGED und wird von der Schweizerischen Diabetesgesellschaft SDG unterstützt.

