

Ambulantes Rehabilitationsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

Inselspital
Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation
Schweizer Herz- und Gefässzentrum Bern
CH-3010 Bern
Tel. +41 (0)31 632 89 70



Poliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und
klinische Ernährung in Zusammenarbeit mit der
Kardiovaskulären Prävention und Rehabilitation
Schweizer Herz- und Gefässzentrum
Inselspital Bern

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

Programm für Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus

Leiden Sie unter Diabetes mellitus oder ist Ihr Stoffwechsel gestört? Dann liegen Sie mit dem Diabetes-Rehabilitationsprogramm richtig.

Wie Sie wissen, haben Patienten mit Zuckerkrankheit ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt sowie Erkrankungen der Nieren und der Augen, welche im schlimmsten Fall zur Dialyse resp. zur Erblindung führen können. Heute ist gut belegt, dass Lebensstilveränderungen in Form von Ernährungsumstellung, Gewichtsabbau und körperlicher Aktivität den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und das Auftreten von Komplikationen vermeiden helfen.

Ihr Schicksal liegt also weitgehend in Ihren Händen!

Packen Sie die Chance und machen Sie mit beim Diabetes-Rehabilitationsprogramm. Wir werden alles daran setzen, Ihnen in einer fröhlichen Gruppe zu helfen, selber etwas Positives für Ihre Gesundheit zu tun!



Im Anschluss an dieses Intensivprogramm können Sie sich einer DIAfit-Gruppe Ihrer Region anschliessen, die Ihnen 1–3 mal pro Woche die Möglichkeit bietet, in Kleingruppen nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein.

Programm



Sie kommen während 12 Wochen 3-mal pro Woche für ca. 1–2 Stunden in unser Diabetes-Programm ins Insspital.

1. *Ein vielseitiges Training in der Turnhalle, im Wasser und draussen beim Walking verbessert Ihre Fitness und damit Ihren Stoffwechsel.*

2. *Ein Informationsprogramm orientiert Sie über Fragen rund um den Diabetes, über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sowie über Risikofaktoren und deren Behandlung.*

3. *Ein lockeres Gymnastikprogramm gibt Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer und erleichtert die Entspannung.*

4. *In der Ernährungsberatung erhalten Sie wichtige Tipps zu Gefässschützenden Faktoren und wie anstelle von Verzicht Freude am gesunden Essen entsteht.*

Kosten

Die Kosten werden durch die Krankenkassen mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen übernommen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch die Ärzte der Diabetologie, einen anderen Spital- oder Spezialarzt oder mittels Anmeldeformular durch Ihren Hausarzt.

Bei Fragen beraten wir Sie gerne in unserem Sekretariat:

Kontakt

Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation
Schweizer Herz- und Gefässzentrum Bern
Insspital Bern
CH-3010 Bern

Sekretariat

Tel +41 (0)31 632 89 70
Fax +41 (0)31 632 89 77
Email: kard.rehab@insel.ch

Das Programm wird durch das Team der Kardiovaskulären Prävention und Rehabilitation in enger Zusammenarbeit mit der Universitätspoliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung angeboten.

Mit einem aktiven Lebensstil...



habe ich meinen Diabetes im Griff!