

DIAfit: Ambulantes Rehabilitationsprogramm für (übergewichtige) Diabetiker



Was ist DIAfit?

DIAfit ist ein ambulantes Rehabilitationsprogramm, das sich vorwiegend an übergewichtige Patientinnen und Patienten mit Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) wendet, die bisher wenig oder keinen Sport getrieben haben. Es ist gut bekannt, dass ein Typ-2-Diabetes durch regelmässige körperliche und sportliche Betätigung und ausgewogene Ernährung in der Entstehung verhindert resp. im Fortschreiten gebremst werden kann und sich weitere gesundheitsgefährdende Faktoren wie zum Beispiel Blutfette und Blutdruck ebenfalls verbessern.



Programmablauf

Das DIAfit-Programm läuft über 12 Wochen mit jeweils 7 bis 10 Teilnehmern, die sich dreimal pro Woche für 1 bis 2 Stunden am Vormittag treffen, um unter physiotherapeutischer und ärztlicher Anleitung Ausdauer und Muskelkraft schrittweise aufzubauen. Das Training findet in den Physiotherapieräumen am Bahnhof Aarau und in freier Natur statt. Ergänzend kommen ganz praktische Anleitungen durch Diabetes- und Ernährungsberaterinnen sowie Diabetologen hinzu. Nach Abschluss des dreimonatigen Programms ist vorgesehen, dass sich die Teilnehmer weiter mindestens einmal pro Woche treffen, um unter physiotherapeutischer Anleitung die erreichte körperliche Kondition zu erhalten oder weiter zu verbessern («DIAfit-Langzeitgruppe», z.B. Aarau West, Baden, Frick, Muri).



Instruktoren

Das Programm wird betreut durch zertifizierte «DIAfit-Therapeutinnen und -ärzte» sowie Diabetes- und Ernährungsberaterinnen des Kantonsspitals Aarau.



Sicherheit

DIAfit-Teilnehmer absolvieren vor Beginn und am Ende des Programms in unserem Hause einen medizinischen Check-up. Die Therapeuten sind für Notfallsituationen speziell geschult und entsprechend ausgerüstet.

Kostenübernahme

Unser 12-wöchiges DIAfit-Programm ist von der Fachgesellschaft, der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED) anerkannt und damit Kassenpflichtleistung.

Nutzen Sie die Chance und machen Sie mit!

In einer Gruppe gleichgesinnter Diabetikerinnen und Diabetiker erlernen Sie einen langfristig zielgerechten und gesundheitsbewussten Umgang mit Ihrer Zuckerkrankheit. Bewegung in der Gruppe macht fit, steigert Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Ihr Wohlbefinden!

Nähere Informationen und Anmeldung

Umfangreiche Informationen findet man unter www.diafit.ch.

Anmeldung im Medizinischen Ambulatorium des Kantonsspitals Aarau
Telefon 062 838 68 12

Ansprechpartnerin:
Dr. med. Anne Katrin Borm
Oberärztin Endokrinologie/Diabetologie

Sekretariat Physiotherapie
Irene Knecht
Telefon 062 838 54 99

Wir danken für die Unterstützung

