



# DIAFIT REHABILITATIONSPROGRAMM BEI DIABETES MELLITUS

Ein Angebot für Menschen mit Diabetes



## Liebe Patientin, lieber Patient

Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und gute Kenntnisse über Diabetes mellitus sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung der Erkrankung. Ziel der Behandlung ist die Veränderung des Lebensstils. Diese wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus, normalisiert Ihre Blutzuckerwerte und reduziert Ihr Körpergewicht, Ihre Blutfette sowie den Blutdruck.

### DIAfit

Das DIAfit-Programm baut auf dieser Grundlage auf. Das Programm beabsichtigt die Risikosenkung von Komplikationen bei Diabetes mellitus und leistet einen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Das DIAfit-Programm wird unter dem Patronat der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED) durchgeführt. Diabetesschweiz fördert das DIAfit-Programm.

Information · Beratung · Prävention

### Nutzen Sie die Chance und machen Sie mit!

Sie erlernen in einer Kleingruppe unter Anleitung durch ausgebildete Therapeuten und Therapeutinnen und unter ärztlicher Aufsicht einen gesundheitsbewussten Umgang mit Ihrem Diabetes mellitus.

Freundliche Grüsse

Team DIAfit-Rehabilitationsprogramm  
Spital Muri

# DIAfit-Rehabilitationsprogramm

Sie besuchen während 12 Wochen 3 Mal pro Woche unser Rehabilitationsprogramm.

Das Rehabilitationsprogramm beruht auf folgenden Schwerpunkten:

- Unter ärztlicher Aufsicht durchlaufen Sie verschiedene medizinische Tests. Zudem berät unsere Diabetesberaterin Sie im persönlichen Gespräch.
- Ein vielseitiges Gruppentraining in der Turnhalle, im Wasser und in der Natur beim Nordic Walking verbessert Ihre Fitness und Ihren Stoffwechsel, gibt Ihnen Kraft, fördert Ihre Beweglichkeit und Ausdauer und erleichtert Ihnen die Entspannung.
- Ein Schulungsprogramm informiert Sie über den Diabetes mellitus und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten mit dem Ziel, Risikofaktoren zu reduzieren.
- Im persönlichen und praxisbezogenen Gespräch erhalten Sie wichtige Tipps zu einer gesunden und dennoch genussvollen Ernährungsweise.

## Kosten

Die Kosten des zwölfwöchigen DIAfit-Rehabilitationsprogramms werden nach Vorliegen einer Kostengutsprache durch Ihre Krankenkasse mit dem Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen übernommen.

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zum DIAfit-Programm finden Sie unter [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch).

## Anschlussprogramm «Bliib fit»

«Bliib fit» ist ein Sportprogramm, das speziell für Diabetikerinnen und Diabetiker entwickelt und als zeitlich unbeschränktes Anschlussprogramm an das zwölfwöchige Rehabilitationsprogramm konzipiert ist.

Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche zur Gymnastik. Unter physiotherapeutischer Anleitung werden Ausdauer, Koordination und Kraft weiter verbessert. Spiel und Spass sind dabei wichtige Bestandteile, damit die Motivation zur Bewegung erhalten bleibt.

Die Teilnahme an dieser Langzeitgruppe ist freiwillig. Die Bliib-fit-Gruppe trainiert gemeinsam mit der Herzgruppe Freiamt.

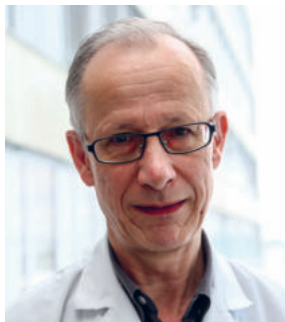
### Kosten

Je nach Zusatzversicherung leistet die Krankenkasse auch einen Kostenbeitrag an die Aktivitäten des Anschlussprogramms «Bliib-fit».



## Ärztliche Leitung

Das DIAfit-Programm wird im Spital Muri unter der ärztlichen Leitung von Dr. med. Alexander Spillmann durchgeführt.



### **Dr. med. Alexander Spillmann**

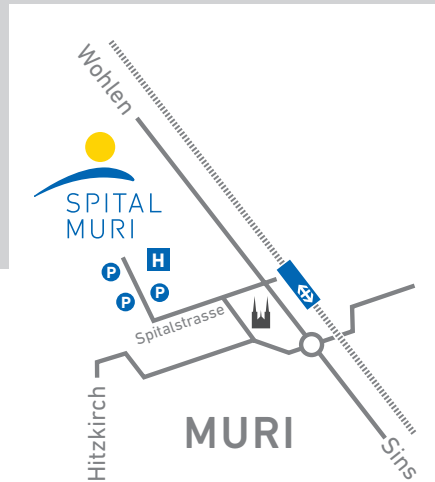
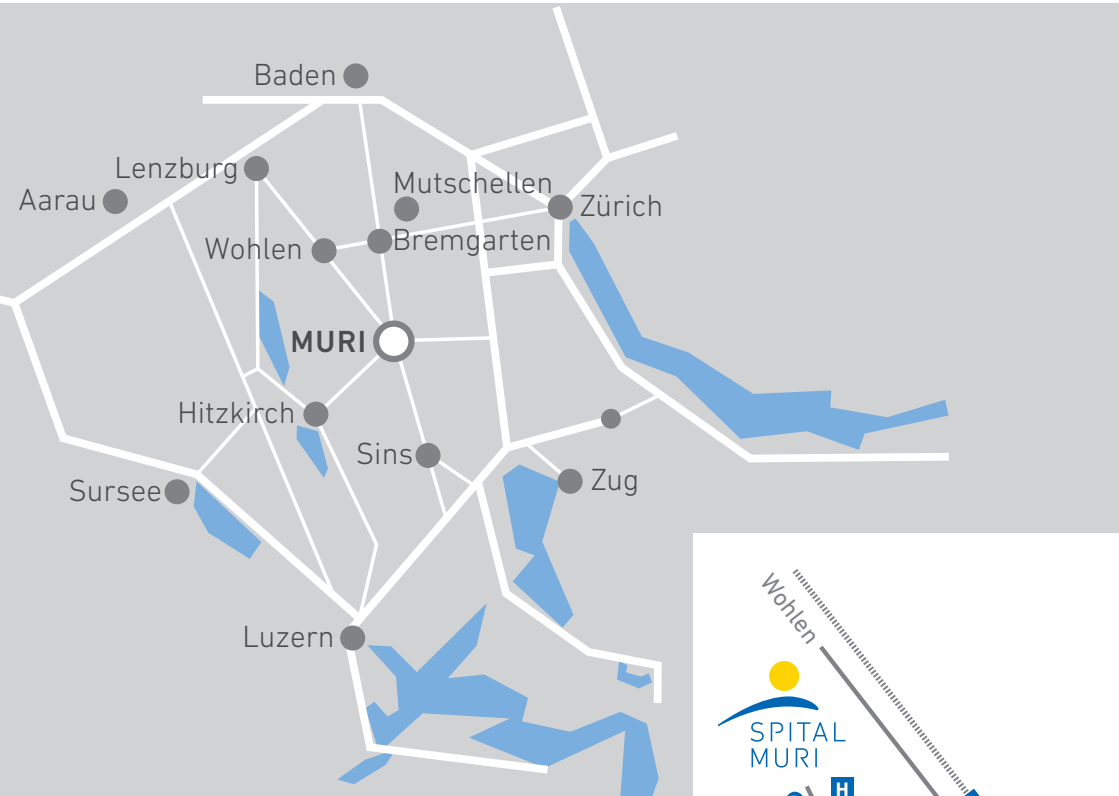
Leitender Arzt Medizin  
Facharzt FMH für Allgemeine Innere  
Medizin, Diabetologie und Endokrinologie

## Melden Sie sich noch heute an

Die Anmeldung erfolgt direkt via Diabetesberatung (E-Mail an [diabetes@spital-muri.ch](mailto:diabetes@spital-muri.ch) oder per Telefon unter 056 675 14 19). Wir informieren anschliessend Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt über Ihre Teilnahme am Programm. Zudem holen wir eine Kostengutsprache bei Ihrer Krankenkasse ein.



# Anreise



# Kontakt

## Spital Muri

Spitalstrasse 144

5630 Muri

056 675 11 11 (Zentrale)

056 675 14 19 (Diabetesberatung)

diabetes@spital-muri.ch

www.spital-muri.ch