

Diabetologie und
Institut für Therapien
und Rehabilitation

DIABETES-REHA

Ihre ambulante Rehabilitation am KSW



Liebe Patientin Lieber Patient

Mit Diabetes-Reha, Ihrer ambulanten Rehabilitation am KSW, bieten wir Ihnen ein umfassendes Programm zur Stabilisierung und Erhaltung Ihrer Gesundheit bei einer Erkrankung an Diabetes.

Die Rehabilitation in Ihrem gewohnten Umfeld ermöglicht die Aufrechterhaltung oder bei krankheitsbedingten Einschränkungen die Wiederaufnahme Ihrer Tätigkeiten in Alltag und Beruf sowie Ihrer Hobbys. Die Betreuung durch unser kompetentes Rehabilitationsteam gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung und reduziert das Risiko von Folgeerkrankungen wie Gefässverkalkung oder diabetesbedingten Nervenschäden.

Die Motivation zu und die Vermittlung von Freude an regelmässiger Bewegung stehen bei Diabetes-Reha im Vordergrund. Schulungen und fachliche Beratung durch Ärzte, Ernährungstherapeuten und Diabetesberater vervollständigen das fachübergreifende Rehabilitationsprogramm.

Das Team Diabetes-Reha

Kantonsspital Winterthur

PROGRAMM – GRUNDTRAINING

Pro Woche finden 3 Trainingseinheiten statt



2 Trainings à 90 Minuten
bestehend aus Kraft-
und Ausdauertraining



1 Einheit à 45 Minuten
Aquatrainning im Therapiebad
des KSW oder Nordic Walking

Diabetes-Reha – Ihre ambulante Rehabilitation

Indikation

Diabetes-Reha eignet sich für Patienten, die an Diabetes Typ 1 oder 2 erkrankt sind. Die Indikation wird in der Regel vom Diabetologen oder von Ihrem Hausarzt gestellt und mit Ihnen besprochen.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Motivation zur Bewegung und zur Umstellung der Lebensgewohnheiten
- abgeschlossene oder geplante Diagnostik (Belastungsergometrie oder Gehstest)
- ausreichende Mobilität und Transportfähigkeit

Ziele

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität
- Reintegration in Beruf, Familie und Freizeitaktivitäten
- Aufklärung über Gefässerkrankungen und deren Risikofaktoren in den Vorträgen sowie in der Beratung durch die Therapeuten und den Diabetologen
- Sekundärprävention durch Motivation zur Änderung des Lebensstils
- Senkung des Langzeitzuckers (HbA1c) und bei Bedarf Gewichtsreduktion

Programm

Diabetes-Reha dauert zwölf Wochen. Pro Woche finden jeweils drei Trainingseinheiten statt.

- Vor Aufnahme des Trainings finden eine ärztliche Kontrolle beim Diabetologen und eine Ergometrie beim Kardiologen statt. Danach werden Sie in einem einstündigen Einzelgespräch mit dem Therapeuten auf die Rehabilitation vorbereitet. Zudem wird

mit verschiedenen Tests Ihre aktuelle Belastbarkeit ermittelt. Das Training wird dann basierend auf Ihren Angaben und den Testergebnissen individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

- Zwei Trainings bestehen aus Ausdauertraining mit EKG-Überwachung auf Veloergometer, Laufband oder am Armvelo und Krafttraining an Geräten.
- Das dritte Training findet in der Regel als Aquatraining im Therapiebad des KSW statt oder wird mit den Gruppen von Cardio-Reha absolviert und besteht aus Ausdauertraining im Freien auf dem Reha-Trail beim Römerholz im Wechsel mit Gymnastik, Spielformen sowie Anleitung in Entspannungstechniken in der Turnhalle (Variotraining).
- Das Bewegungsprogramm wird ergänzt durch periodisch stattfindende Vorträge zur optimalen Aufklärung über die Erkrankung Diabetes, Ernährung und Training bei Diabetes, Behandlung von Diabetes und zu weiteren diabetesrelevanten Themen.
- Bei Bedarf organisieren wir zusätzlich eine Diabetesberatung, Ernährungsberatung, psychosoziale Betreuung oder eine Rauchstoppperatung. Für einen optimalen Erfolg empfehlen wir eine langfristige Weiterführung des Trainings in einer Diabetessportgruppe oder einem ähnlichen Rahmen. Bei Fragen dazu beraten wir Sie gern.

Kosten

Die Kosten werden nach erfolgter Kostengutsprache von der Krankenkasse übernommen.

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach 834
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Institut für Therapien und Rehabilitation**Giuseppe Mungo**

Fachteamleiter Kardiorespiratorisch/Spezialgebiete

Sekretariat

Tel. 052 266 48 90
therapien@ksw.ch

Endokrinologie/Diabetologie**Dr. med. Cornelia Keller**

Fachbereichsleiterin, Chefärztin
Spezialsprechstunde Diabetologie

Sekretariat

Tel. 052 266 37 56
endokrinologie@ksw.ch

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den
behandelnden Arzt zuhanden des
Sekretariats Endokrinologie/Diabetologie.
