

Endokrinologie
und Diabetologie /
Institut für Therapien
und Rehabilitation

DIABETES-REHA

Ihre ambulante Rehabilitation am KSW



KSW
Kantonsspital
Winterthur



DIAfit

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.

Motivation und Freude an regelmässiger Bewegung stehen bei der Diabetes-Reha im Vordergrund. Fachliche Beratung durch Ärztinnen und Ärzte, Ernährungstherapeutinnen und -therapeuten sowie Diabetesberaterinnen und -berater 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 60 Minuten
Nordic Walking und/oder
Vario training

Diabetes-Reha – Ihre ambulante Rehabilitation

Indikation

Diabetes-Reha eignet sich für Patientinnen und Patienten, die an Diabetes Typ 1 oder 2 erkrankt sind. Die Indikation wird in der Regel von der Diabetologin, vom Diabetologen oder von Ihrer Hausärztin, 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 Gehtest)
- 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 Therapeutinnen, Therapeuten und die Diabetologin bzw. den Diabetologen
- Sekundärprävention durch Motivation zur Änderung des Lebensstils
- Senkung des Langzeitzuckers (HbA1c) und bei Bedarf Gewichtsreduktion

Programm

Die 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 bei der

Kardiologin oder dem Kardiologen statt. Danach werden Sie in einem einstündigen Einzelgespräch mit der Therapeutin oder 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 einem Veloergometer, Laufband oder am Armvelo und Krafttraining an Geräten.
- Das dritte Training 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).
- 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 gerne.

Kosten

Die Kosten werden nach erfolgter Kostengutsprache von der Krankenkasse übernommen.

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
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

Fachbereich Endokrinologie und Diabetologie

Dr. med. Cornelia Keller

Fachbereichsleiterin, Chefärztin
Spezialsprechstunde Diabetologie

Sekretariat

Tel. 052 266 37 56
endokrinologie@ksw.ch

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt zuhanden des Sekretariats des Fachbereichs Endokrinologie und Diabetologie.
