

**1. Arzt: Diabetes allgemein**

- Diabetes verstehen
- Behandlungsmöglichkeiten kennen
- Einfluss Diabetes auf Patienten

**2. Diabetesberatung: Blutzucker, Hypoglykämien**

- BZ richtig messen
- Hypoglykämien
- Blutdruck: Zielwerte, Blutdruck messen

**3. Ernährungsberatung: Essen und trinken unter die Lupe genommen**

- Worauf achte ich beim Einkaufen
- Worauf achte ich beim Kochen
- Wie kann ich mich ohne Naschereien belohnen
- Gefahrensituationen suchen
- Beispielrezepte, Menüplan, Beispiel-Einkaufszettel f. 1 Woche

**4. Diabetesberatung: soziale und psychologische Aspekte**

- Wie gehe ich damit um, wenn ich eingeladen werde
- Welche Ängste habe ich
- Wie überwinde ich meinen Inneren Schweinehund

**5. Arzt: Folgeerkrankungen kennen und vermeiden**

- Wann welches Screening
- Was kann ich selbst tun, um Folgeerkrankungen zu vermeiden

**6. Diabetesberatung: Füße**

- Worauf achte ich bei der Fussinspektion
- Was ist eine medizinische Podologie
- Was ist ein orthopädischer Schuhmacher
- Vergütung orthopädische Schuhe mit DAF vor und nach 65. LJ
- Was sind Mass-Schuhe
- Wie sollten meine Schuhe beschaffen sein?

**7. Ernährungsberatung: Einkaufen gehen****8. Arzt: Risikofaktoren**

- Hypertonie
- Dyslipidämie
- Rauchen
- Vorführung Risikorechner



### **Was ist DIAfit- Rehabilitation?**

Das strukturierte DIAfit-Rehabilitationsprogramm richtet sich vorwiegend an übergewichtige Menschen mit Typ 2 Diabetes mellitus. Es hilft, den Einstieg in einen körperlich aktiveren Lebensstil und eine bewusstere Ernährung zu finden, welche Voraussetzungen einer erfolgreichen Diabetesbehandlung sind und zudem noch Blutdruck und Blutfette verbessern. Dadurch kann z.B. eine Insulintherapie hinausgezögert werden, die Menge an Medikamenten reduziert sowie das Risiko für Folgeerkrankungen des Diabetes gesenkt werden.

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

In einer Gruppe gleichgesinnter Diabetikerinnen und Diabetiker, unter Anleitung durch speziell geschulte Therapeutinnen und Therapeuten und unter ärztlicher Überwachung erlernen Sie einen zielgerechten und gesundheitsbewussten Umgang mit Ihrer Zuckerkrankheit.

### **Ablauf:**

- Zunächst erfolgt eine ärztliche Ausgangsuntersuchung und ein Belastungs – EKG, sowie ein Einzelgespräch bei der betreuenden Physiotherapeutin.
- Das Rehabilitationsprogramm findet über 12 Wochen wöchentlich dreimal am Vormittag für 1-2 Stunden statt. Dieses vielseitige Gruppentraining im Trainingsraum der Abteilung für Physiotherapie am Bahnhof in Aarau sowie in der freien Natur verbessert Ihre Fitness und Ihren Stoffwechsel, gibt Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer und erleichtert die Entspannung.
- Alle 1-2 Wochen findet im Anschluss an die Trainingseinheit eine Gruppenschulung statt, welche Sie über Fragen rund um den Diabetes, über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sowie über Risikofaktoren und deren Behandlung informiert.
- In der praxisbezogenen Ernährungsschulung erhalten Sie wichtige Tipps zu einer gesunden und dennoch genussvollen Ernährungsweise.
- Während der ambulanten Rehabilitation wird auch immer wieder Ihre Blutzuckereinstellung kontrolliert.

### **Und nachher: DIAfit-Langzeitgruppen**

Im Anschluss an das DIAfit- Rehabilitationsprogramm können Sie sich einer DIAfit-Gruppe Ihrer Region (aktuell Aargau West, Baden, Frick, Muri) anschliessen, die Ihnen ein- bis dreimal pro Woche die Möglichkeit bietet, in Kleingruppen nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein. Regelmässig werden Informationsabende zum Thema Diabetes durchgeführt. Den einzelnen Gruppen stehen unter der Aufsicht einer resp. eines geschulten DIAfit-Gruppenleiterin resp. Gruppenleiters und werden von einer DIAfit-Therapeutin oder Therapeuten betreut.

### **Kosten:**

Die Kosten des zwölfwöchigen DIAfit – Rehabilitationsprogramms werden nach Vorliegen einer Kostengutsprache durch die Krankenkasse mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen übernommen. Je nach Zusatzversicherung



leisten die Krankenkasse oder die Versicherung auch einen Kostenbeitrag an die Aktivitäten der Diafit- Langzeitgruppen.

**Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an das medizinische Ambulatorium, Kantonsspital Aarau AG.

**Nähere Informationen:**

Bei Fragen aller Art wenden Sie sich bitte an  
Sekretariat Endokrinologie / Diabetologie: 062 – 838 6812; [annekatrin.borm@ksa.ch](mailto:annekatrin.borm@ksa.ch)  
Irene Knecht, Sekretariat Physiotherapie: 062 – 838 5499 (genaue Kurstermine)

**Leitung:**

Dr. med. Anne Katrin Borm,  
Spezialärztin FMH für Endokrinologie, Diabetologie, Innere Medizin  
Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie, Kantonsspital Aarau AG

Franziska Schmid, DIAfit-zertifizierte Physiotherapeutin

Unter dem Patronat der schweizerischen Diabetesgesellschaft SDG.