

Medienmitteilung

02.03.2018

Sechs Jahre «DIAfit» am Spital Bülach Das ambulante Diabetes-Rehabilitationsprogramm

Seit 2012 ist das Spital Bülach zertifizierter DIAfit-Anbieter. Während dieser Zeit haben rund 100 Patientinnen und Patienten am Diabetes-Rehabilitationsprogramm teilgenommen.

Wer unter Diabetes mellitus oder an einer Zuckerstoffwechselstörung – dem sogenannten Prädiabetes – leidet, der liegt mit dem Diabetes-Rehabilitationsprogramm richtig. Zweimal jährlich findet am Spital Bülach das zwölf-wöchige ambulante Rehabilitationsprogramm «DIAfit» statt. Das Programm besteht aus einem Bewegungs- und einem Informationsteil. Dreimal wöchentlich treffen sich die Teilnehmenden zu Gymnastik, Nordic Walking und Aquafit. Mittwochs referieren Experten aus den Bereichen Ernährung, Diabetologie, Physiotherapie und Psychologie.

Guter Mix aus Bewegung und Information

Werner Ziörjen nahm 2014 erstmals am Rehabilitationsprogramm des Spitals Bülach teil. «Das Programm ist sehr gut konzipiert. Die Mischung aus Fachvorträgen, Laufen, Schwimmen und Koordination motivierte mich», betont Ziörjen. Zudem animiere die positive Gruppendynamik während der Trainings zum aktiven Mitmachen und es gäbe den Anstoss, seine Gewohnheiten zu überdenken. Als das ambulante Rehabilitationsprogramm am Spital Bülach zu Ende war, traf Werner Ziörjen weiterhin ehemaligen Teilnehmenden, um sportlich aktiv zu sein. «Durch den 12-wöchigen-Kurs des Spitals Bülach konnte ich meine Lebensgewohnheiten nachhaltig verändern», sagt Ziörjen. Gruppenleiterin PD Dr. med. Natalia Rudovich sagt: «Wir geben den Teilnehmenden individuelle Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen ab, die sich gut in den Alltag der Betroffenen einbauen lassen. Auch bei medizinischen Angelegenheiten können wir die Teilnehmenden umfassend beraten.»

Das nächste DIAfit-Programm startet am 11. April 2018. Die Anmeldung erfolgt durch den Hausarzt, Ihren Diabetologen, einen anderen Spital- oder Spezialarzt oder direkt beim Spital Bülach unter Telefon 044 863 25 30. Die Krankenkasse übernimmt, abzüglich des üblichen Selbstbehalts, die Kosten. Weitere Informationen: www.spitalbuelach.ch/diafit

DIAfit – das zwölfwöchige Programm

Während zwölf Wochen treffen sich Diabetes mellitus Patienten in einer Gruppe à maximal zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer dreimal wöchentlich zu verschiedenen körperlichen Aktivitäten oder Vorträgen, die von Fachpersonen wie Ernährungs- und Diabetesberaterinnen, Physiotherapeuten, Ärztinnen und Psychologen durchgeführt werden.

Das Training im Wasser, im Gymnastikraum und im Freien verbessert die Fitness und damit auch den Stoffwechsel der Teilnehmer. Durch die Vorträge wird gezieltes Wissen zur Erkrankung weitergegeben. Zudem werden nach jedem Vortrag die Fragen aus der Gruppe beantwortet.

Weitere Informationen

Urs Kilchenmann
Fachverantwortlicher Unternehmenskommunikation
Spital Bülach
Direktwahl +41 44 863 23 03, Fax +41 44 863 22 04
E-Mail urs.kilchenmann@spitalbuelach.ch
www.spitalbuelach.ch

Über das Spital Bülach

Im Zürcher Unterland stellt das Spital Bülach mit 200 Betten und rund 1'100 Mitarbeitenden eine hochstehende medizinische Versorgung für 180'000 Menschen sicher. Die Kliniken Chirurgie, Orthopädie, Urologie, Innere Medizin, Gynäkologie & Geburtshilfe, Neonatologie, Kinder- & Jugendmedizin sowie die Institute Radiologie und Anästhesie bieten vielfältige stationäre und ambulante Leistungen an.