



# Dia *PRO*

## Programm

*Rehabilitationsprogramm bei  
Zuckerkrankheit*



Für Menschen mit Diabetes mellitus  
Typ 2



Ganzheitliches Programm für  
Bewegung & Ernährung sowie  
Blutzuckerkontrolle



12 - 18 Wochen



Bürgerspital Solothurn

Medizinbereich iPR

Kardiovaskuläre Medizin - Sportkardiologie soH

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn

[iPR@spital.so.ch](mailto:iPR@spital.so.ch)

iPR 

Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler 

# Programmablauf

- Sportkardiologische und ernährungswissenschaftliche Start- und Abschlussuntersuchung
- 2 - 3 Trainingseinheiten/Woche
- 2x Diabetes-Beratung
- 3x endokrinologische Mitbeurteilung
- Individuelle Ernährungsberatung/-therapie
- Regelmässige ärztliche und therapeutische Visiten
- Auswahl von 8 Fachvorträgen zu gesundheitsrelevanten Themen

## Programminhalte

- Ausdauertraining auf dem Veloergometer oder dem Laufband (EKG- und Blutdrucküberwachung)
- Krafttraining zum Muskelaufbau im Kraftraum je nach Leistungsstufe
- Polysportives Training
- Verschiedene Outdoor-Trainingseinheiten je nach Leistungsstufe
- Entspannungseinheiten
- Entwicklung individueller Trainingspläne für den Alltag
- Fachvorträge und Workshops zu gesundheitsrelevanten Themen (z.B. Ernährung, Stressmanagement, Schlafstörungen, Bewegung im Alltag etc.)



# DIA<sup>PRO</sup>

## Wirksamkeit

- **Bewegungsaktivität: +156%** Mehr Bewegung verbessert die Diabetesbehandlung. Die Muskelfunktion wird gestärkt. Dadurch nehmen die Muskelzellen den Zucker aus dem Blut effizienter auf und die Insulinsensitivität wird deutlich gesteigert.
- **Körperliche Funktion: +13%** Unsere Teilnehmenden berichten, dass sich ihre körperliche Funktionalität um 13% im Mittel im Laufe des Programms verbessert, was Vorteile für den Lebensalltag mit sich bringt.
- **Körperliche Leistungsfähigkeit: +14%** Die gemessene körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden verbesserte sich durch unsere Bewegungstherapie um durchschnittlich 14%. Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist dies ein hervorragender Erfolg.
- **Herz-Lungenfitness: +9%** Das multiprofessionelle Behandlungsprogramm kann die Herz-Lungenfunktion im Mittel um 9% verbessern. Dadurch kann der Körper mehr Sauerstoff aufnehmen und für die Muskelfunktion nutzen.

**Wichtige Ziele des Programms sind u. a.** die Verbesserung der Stoffwechselsituation und das Verhindern von Folgeerkrankungen durch die Zuckerkrankheit. Positive Effekte erwarten wir für die Lebensqualität. Stärkung des Selbstmanagements und Vermittlung von Fähigkeiten, die Ihnen helfen, Ihre Krankheit eigenständig zu bewältigen. Freude an Bewegung finden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen gesunden Lebensstil entwickeln können, der Ihnen Spass macht und zu einem positiven Gesundheitsverhalten führt.



Melden Sie sich noch heute in unserem Trainingsprogramm an.  
Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil  
mit mehr Lebensqualität zu begleiten.

## Kosten

Die Kosten abzüglich der Franchise werden  
nach vorausgehender Kostengutsprache  
durch die Krankenkasse alle drei Jahre  
übernommen.

**Haben Sie Fragen?  
Wir sind für Sie da!**

## Kontakt

Medizinbereich integrierte Prävention und Rehabilitation (iPR) soH  
Gesamtleitung: Dr. med. Tobias Schön  
In Zusammenarbeit mit:  
Dr. med. Robert Thomann  
Chefarzt Stoffwechsellzentrum, BSS

Koordination: Tamara Spahr  
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
032 627 4862 | [iPR@spital.so.ch](mailto:iPR@spital.so.ch)

Schreiben Sie uns:



Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler **soH**