

Diaplus

Programma terapeutico di prevenzione e riabilitazione per pazienti diabetici

Il programma di movimento terapeutico per pazienti diabetici ha l'obiettivo di ostacolare e ridurre la comparsa del Diabete Mellito in pazienti con intolleranza patologica al glucosio e, rispettivamente, rallentare la progressione della malattia nei pazienti diabetici (DM tipo 2). Il programma ha una durata di 12 settimane e si compone di numerose e diverse proposte d'attività motoria come pure di momenti d'informazione per i partecipanti.

Ogni settimana vengono proposte 5 differenti attività di terapia motoria ed il partecipante ne sceglie almeno 3.

Allenamento aerobico, rinforzo muscolare, esercizi d'equilibrio e propriocezione, stretching, introduzione alle tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e allenamento respiratorio (Spirotiger), attività in acqua, walking, nordic walking, escursioni e giornate sportive costituiscono il cuore del programma che vuole muovere, far muovere e divertire in modo polivalente e personalizzato ogni partecipante.

Le attività pratiche sono affiancate da incontri d'informazione teorica proposti per l'adattamento vantaggioso della salute cardiovascolare. Essi comprendono consigli personalizzati di movimento per sviluppare le capacità fisiche, suggerimenti sull'alimentazione, indicazioni alimentari, spiegazioni sui medicinali e molti altri.

I costi sono coperti dalle casse malattia.



Programma di proseguimento per pazienti diabetici

Il programma di proseguimento per pazienti diabetici offre la possibilità di partecipare alle attività motorie organizzate tra le quali:

allenamento aerobico, rinforzo muscolare, esercizi d'equilibrio e propriocezione, stretching, introduzione alle tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione e allenamento respiratorio (Spirotiger), attività in acqua, walking, nordic walking, escursioni e giornate sportive.

Si tratta di un'ottima opportunità per praticare una regolare e variata attività motoria, sotto controllo di un terapista qualificato, in un ambiente rilassato e cordiale, dove ognuno prosegue al ritmo più adatto per sé stesso.

Il programma si compone di 2 incontri settimanali (fissi) e d'attività facoltative organizzate secondo la stagione.

I costi sono parzialmente coperti dalle casse malattia (assicurazione complementare).