



Mit einem aktiven
Lebensstil habe ich meinen
Diabetes im Griff.

DIAfit

Im Anschluss an dieses Intensivprogramm können Sie sich einer DIAfit-Gruppe Ihrer Region anschliessen, die Ihnen 1- bis 3-mal pro Woche die Möglichkeit bietet, in Kleingruppen nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein.



Ambulantes Rehabilitationsprogramm
für Patienten mit Diabetes mellitus.

SWICA Gesundheitszentrum

Für die beste Medizin. Heute und morgen.
Friedtalweg 18, 9500 Wil, Telefon 071 913 54 00

SWICA

FÜR DIE BESTE MEDIZIN. HEUTE UND MORGEN.

SWICA

Steigern Sie Ihre Lebensqualität.

Ambulantes Programm für Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus und Stoffwechselkrankheiten

Patienten mit Zuckerkrankheit haben ein erhöhtes Risiko, Folgekrankheiten wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt sowie Erkrankungen der Nieren und der Augen zu erleiden. Die Folgen davon können schwerwiegend sein. Heute weiss man, dass eine Veränderung des Lebensstils in Form von Ernährungsumstellung, Gewichtsabbau und körperlicher Aktivität den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen kann und hilft, Komplikationen zu vermeiden.

Das Diabetes-Rehabilitationsprogramm im SWICA Gesundheitszentrum Wil bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Krankheit besser in den Griff zu bekommen und Ihre Lebensqualität spürbar zu steigern.

Kosten

Die Kosten werden durch die Krankenversicherung mit der üblichen Kostenbeteiligung bei ambulanten Leistungen übernommen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Ihren Hausarzt oder einen behandelnden Spezialarzt mittels Anmeldeformular. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontakt

SWICA Gesundheitszentrum
Friedtalweg 18, 9500 Wil
Telefon 071 913 54 00

Programm

Während 12 Wochen absolvieren Sie dreimal pro Woche für 1 bis 2 Stunden das Diabetes-Rehabilitationsprogramm im SWICA Gesundheitszentrum Wil.



Steigern Sie Ihre Fitness und verbessern Sie Ihren Stoffwechsel durch Bewegung im Gymnastikraum, im Wasser und an der frischen Luft beim Walking.



Ein Informationsprogramm orientiert Sie über Fragen rund um Diabetes, Behandlungsmöglichkeiten und Risikofaktoren.



Ein lockeres Gymnastikprogramm fördert Ihre Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Es wird Ihnen ausserdem dabei helfen, sich zu entspannen.



Freude an gesundem Essen statt Verzicht: Die Ernährungsberatung hält viele wichtige und hilfreiche Tipps für Sie bereit.