

# **Diabetes braucht Bewegung : ein Angebot in der Gruppe = Les personnes diabétiques ont besoin d'activité physique : notre groupe leur en offre la possibilité**

Autor(en): **Wyrsh, Cheryl**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **45 (2009)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928806>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Diabetes braucht Bewegung – ein Angebot in der Gruppe

### Les personnes diabétiques ont besoin d'activité physique: notre groupe leur en offre la possibilité

CHERYL WYRSCH, IRINA PAISTE

Seit 1998 bietet das Zuger Kantonsspital für Diabetes-PatientInnen ein wöchentliches Gruppentraining an. Die Teilnehmenden schätzen die regelmässige Bewegung unter fachkundiger Leitung und mit Gleichgesinnten sehr. Ein Bericht aus Zug.

Am Anfang stand die Idee eines Physiotherapeuten, Menschen mit Diabetes mellitus ein auf sie zugeschnittenes Gruppentraining anzubieten, da gerade für diese Personen Bewegung besonders wichtig ist. Mittlerweile hat sich das wöchentliche Treffen zu einem festen Angebot in der Therapie-Palette des Zuger Kantonsspitals entwickelt.

Für die Teilnehmenden steht im Zentrum, dass sie mit anderen Diabetikern in Kontakt kommen und gemeinsam turnen können. Gleichzeitig erhalten sie jedoch auch Antworten auf allfällige Fragen zu Diabetes. Wenn nötig, steht ihnen dazu ein Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie zur Verfügung.

Die Teilnehmenden lernen beim Training ihren Körper und ihre Belastungsgrenzen besser kennen und erfahren, was ihnen gut und was weniger gut tut. Über die Kombination von Ernährungsberatung und Bewegungstherapie können die Teilnehmenden ihr Wissen um die physiologischen Effekte und das feine Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Insulindosierung (Medikamentendosierung) ausbauen. Sie lernen, wie ihr Energiehaushalt auf Trainingsreize reagiert und wie sie mit spezifischen Symptomen umgehen sollen. Über diese Erkenntnisse können sie einen besseren Umgang mit ihrem Diabetes finden. So steht nicht nur der Spass an der Bewegung und der Fitness oder die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Zentrum, sondern auch das Auseinandersetzen mit der eigenen Krankheit.

Depuis 1998, l'hôpital cantonal de Zoug propose des séances d'activité physique en groupe hebdomadaires aux patients diabétiques. Les participants apprécient beaucoup de pouvoir partager la pratique d'une activité physique régulière avec d'autres patients, encadrés par des personnes compétentes.

C'est à un physiothérapeute que l'on doit l'idée de départ: proposer des séances d'activité physique en groupe conçues spécialement pour elles aux personnes atteintes de diabète, sachant qu'il est particulièrement important pour elles de pratiquer une activité physique. Ce rendez-vous hebdomadaire fait aujourd'hui partie intégrante de l'éventail thérapeutique proposé par l'Hôpital cantonal de Zoug. Les participants apprécient tout particulièrement cette opportunité de rencontrer et de pouvoir faire de la gymnastique avec d'autres personnes diabétiques. C'est aussi l'occasion d'obtenir des réponses aux questions qu'elles se posent sur cette maladie. Un spécialiste de médecine interne, endocrinologie et diabétologie est en outre à leur disposition en cas de besoin.

Au cours de ces séances, les participants apprennent à mieux connaître leur corps et ses limites, à voir quels exercices leur sont profitables et lesquels leur conviennent moins. Grâce à des conseils nutritionnels, associés à des exercices physiques à visée thérapeutique, ils acquièrent davantage de connaissances sur les effets physiologiques et l'interaction complexe de l'alimentation, de l'exercice et du dosage de l'insuline (dosage médicamenteux). Ils apprennent comment les différents exercices influent sur leur équilibre énergétique et comment traiter des symptômes spécifiques. Ces connaissances leur permettent de mieux gérer leur diabète. Le plai-



### Modularer Aufbau der Therapiestunde

Jedes Treffen wird in drei Teilen aufgebaut. Der Aufbau wird den Teilnehmenden anfangs der Stunde erklärt und das jeweilige Ziel bekannt gegeben.

Zu Beginn wird ein 10- bis 15-minütiges ganzheitliches *Aufwärmen* durchgeführt. Das kann Velo fahren auf dem Hometrainer, Aufwärmen mit dem Armvelo, Walken auf dem Crosstrainer, Bewegen der Gelenke zu Musik oder auch ein zügiges Gehen draussen sein.

Im Hauptteil, welcher 30 bis 35 Minuten dauert, wird vor allem im *Kraft- und Ausdauerbereich* trainiert. Neben Kräftigung für die oberen und unteren Extremitäten mit Theraband oder Hanteln wird Wert gelegt auf Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, auf die Verbesserung der Rumpfstabilität durch Übungen mit Eigengewicht und auf die Rücken- disziplin.

Diabetes vermindert die Durchblutung der Nerven, was oft Gefühlsstörungen der Extremitäten bewirkt. Dies kann Unsicherheit beim Gehen auslösen. Gerade bei der Diabetes-Gruppe im Zuger Kantonsspital, wo das Durchschnittsalter der Teilnehmenden relativ hoch ist, ist das besonders ausgeprägt. Deshalb wird regelmässig ein Gleichgewichtstraining auf labilen Unterlagen oder ein Sturztraining mit Gehparcours eingebaut. Insbesondere bei älteren Patienten ist es wichtig, ihre Sicherheit im Alltag zu erhalten oder zu verbessern. Die Physiotherapeutin stellt sicher, dass die Übungen ergonomisch und korrekt ausgeführt werden. Sie schult die Patienten zudem, in ihrem angepassten Trainingspulsbereich zu arbeiten. Zwei bis drei Mal im Jahr wird dazu mit der Pulsuhr trainiert,

sir que procurent le sport, la remise en forme et le développement des performances physiques ne sont donc pas l'unique intérêt de ces séances; celles-ci aident aussi les patients à mieux vivre avec leur maladie.

### Organisation de la séance

Au début de chaque séance d'une heure, structurée en trois parties, les thérapeutes expliquent le déroulement et les objectifs visés aux participants.

La séance commence par un *échauffement* général de 10 à 15 minutes. Le home trainer, le vélo à bras, la marche sur cross trainer, l'assouplissement des articulations en musique ou une marche en plein air à un rythme soutenu peuvent être utilisés à cet effet.

La partie centrale, d'une durée de 30 à 35 minutes, est axée sur la *musculature et l'endurance*. A côté des exercices visant à muscler les membres supérieurs et inférieurs grâce à l'utilisation de bandes élastiques ou d'haltères, on cherche à améliorer la perception corporelle, la stabilité du tronc grâce à des exercices permettant de prendre conscience de son poids, ainsi que la souplesse du dos.

Le diabète ralentit l'irrigation sanguine des nerfs, ce qui provoque souvent des troubles sensitifs au niveau des membres. Cela peut se traduire par une plus grande difficulté à marcher. C'est un phénomène courant dans le groupe de l'hôpital cantonal de Zoug, la moyenne d'âge des patients étant relativement élevée. C'est la raison pour laquelle les participants pratiquent des exercices d'équilibration sur des surfaces instables et qu'ils s'entraînent à tomber lors d'un par-



Bewegung in der Gruppe soll Spass machen. | L'exercice en groupe doit être un moment agréable.



### Kasten 1: Bewegung wirkt positiv auf den Diabetes

Neben den sozialen Aspekten beim Trainieren in der Gruppe, hat Bewegung gerade bei Diabetes-PatientInnen viele positive Wirkungen auf die Gesundheit:

- Verbesserte Einstellung des Stoffwechsels und damit Prävention der diabetesspezifischen Erkrankungen kleiner Blutgefäße
- Ein tieferer Blutzuckerwert während des Trainings und bis zu 12 bis 24 Stunden andauernd
- Tiefere Insulinkonzentrationen und tieferer Tagesinsulinbedarf
- Verbesserte Insulinsensitivität
- Tieferer HbA1c-Wert<sup>1</sup>
- Verbesserung der Blutfettwerte
- Verbesserung des Allgemeinbefindens und der Lebensqualität
- Steigerung des körperlichen Leistungsvermögens durch eine Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems an die erhöhte körperliche Aktivität
- Vermehrter Kalorienverbrauch zur Gewichtsreduktion
- Verbesserung eines leichten bis mässigen arteriellen Bluthochdrucks
- Steigerung der Kraft und Beweglichkeit
- Höhere Gangsicherheit

Schon eine halbe Stunde Bewegung täglich in mittlerer Intensität ist effektiv, ein zusätzliches Kraft-/Ausdauertraining verstärkt den Effekt wesentlich.

sonst wird die Borg Skala<sup>2</sup> angewendet. Bei der Intensität ist zu beachten, dass sich der Trainingspuls im Bereich «Maximalpuls abzüglich 30–40 Prozent» bewegen sollte (Richtwert des Maximalpulses: 220 minus Alter).

Die Lektion wird mit zehn Minuten *Auslaufen und Stretchen* beendet oder durch einen kurzen *Entspannungsteil* mit Atemübungen oder auch mit Dehnlagerungen für die beanspruchte Muskulatur. Auch hier soll die Körperwahrnehmung integriert mit Atemübungen gefördert werden. Wo relevant, werden die Zusammenhänge von Diabetes und Bewegung (*siehe Kasten 1*) erklärt.

### Warnzeichen für Über- und Unterzuckerung beachten

Das Teilnehmen an der Gruppe kann auf Empfehlung eines Arztes erfolgen, oder die Patienten melden sich selber an. Es ist von Vorteil, den zuständigen Arzt über das Besuchen der Gruppenstunde zu informieren. Er kann den Patienten dann, falls nötig, mit den richtigen Medikamenten «einstellen» oder über mögliche Gefahren aufklären.

Während der Therapiestunde achtet die Physiotherapeutin bei ihren Patienten auf Warnzeichen für Unter- oder Überzuckerung. Gangunsicherheit, blasses Gesicht und Haut, Schwindel, verschwommenes Sehen, zittrige Hände, wei-

### Encadré 1: L'exercice a une influence bénéfique sur le diabète

En plus de son aspect convivial lors de séances en groupe, l'activité physique a de nombreux effets positifs sur la santé, notamment dans le cas de patients diabétiques:

- Amélioration du métabolisme et par conséquent prévention des altérations des petits vaisseaux sanguins caractéristiques du diabète
- Baisse du taux de glycémie pendant les séances et jusqu'à 12 à 24 heures plus tard
- Baisse de la concentration d'insuline et du besoin quotidien d'insuline
- Amélioration de la sensibilité à l'insuline
- Baisse de la HbA1c<sup>1</sup>
- Amélioration du taux de lipides dans le sang
- Amélioration de l'état général et de la qualité de vie
- Amélioration des performances physiques grâce à l'ajustement du système cardio-vasculaire et à l'augmentation de l'activité corporelle
- Augmentation de la dépense de calories permettant une perte de poids
- Amélioration de l'hypertension artérielle
- Augmentation de la force musculaire et de la mobilité
- Plus grande assurance à la marche

Une demi-heure quotidienne d'exercice, d'intensité moyenne, est déjà efficace mais ses effets sont considérablement renforcés par une séance d'entraînement supplémentaire combinant musculation et endurance.

cours de marche. Il est particulièrement important d'aider les patients d'un certain âge à maintenir, voire à améliorer leur équilibration. La physiothérapeute s'assure que les exercices sont effectués de manière correcte et ergonomique. Elle apprend aussi aux patients à tenir compte de leur pouls dans la pratique de ces mouvements. Pour cela, elle utilise deux ou trois fois par an un cardio-fréquencemètre (le pouls doit se situer à 60–70% du pouls maximum en référence au calcul du pouls maximum: 220 moins l'âge de la personne) ou se réfère à l'échelle de Borg<sup>2</sup>.

La séance se termine par dix minutes de *récupération et d'étirement* ou par une *courte relaxation* incluant des exercices de respiration ou d'étirement des muscles qui ont été sollicités. Des exercices de respiration visent également à renforcer la perception corporelle. Si besoin est, on peut aussi expliquer en quoi l'activité physique a une influence sur le diabète. (*cf. encadré 1*)

### Signes permettant de détecter une hyper ou une hypoglycémie

Les patients peuvent s'inscrire suite à une recommandation du médecin ou de leur propre initiative. Ils ont tout intérêt à

<sup>1</sup> Beim HbA1c handelt es sich um die Hauptkomponente des Hämoglobins, an das normalerweise maximal 6,5 Prozent Zucker angelagert ist. Diese Glykosylierung nimmt mit dem Anstieg des Blutzuckers zu, wobei HbA1c über längere Zeit stabil bleibt und damit die Blutzuckerwerte der letzten vier bis acht Wochen widerspiegelt werden können.

<sup>2</sup> Skala der subjektiv empfundenen Intensität einer körperlichen Belastung nach Gunnar Borg.

<sup>1</sup> La HbA1c désigne le composant principal de l'hémoglobine, à laquelle s'ajoute normalement 6,5 % de sucre (valeur maximale). Cette glycosylation augmente lorsque le taux de glycémie augmente, alors que la HbA1c reste stable sur une période plus longue, permettant de connaître les valeurs du taux de glycémie des quatre à huit dernières semaines.

<sup>2</sup> Échelle permettant de mesurer un effort en tenant compte de la perception subjective (développée par Gunnar Borg).





**Gefühlstörungen in den Beinen können das Gehen beeinträchtigen. Ein Gehparcours verbessert die Gangsicherheit. | Les troubles sensitifs au niveau des jambes peuvent rendre la marche difficile. Un parcours de marche permet aux patientes de marcher avec plus d'assurance.**

che Knie oder Störung der Sprache oder des Verhaltens können auf eine *Hypoglykämie* hinweisen. Da der Blutzuckerspiegel durch körperliche Belastung gesenkt wird, kann dies schon einmal vorkommen. Die Physiotherapeutin hält für solche Fälle Traubenzucker bereit.

Sollten Symptome wie Durst, Müdigkeit oder Abgeschlagenheit, Sehstörungen, Wadenkrämpfe und Nervenschmerzen in den Beinen auftreten, kann es sich um eine *Hyperglykämie* handeln. In diesem Fall ist das Training abzubrechen, die Patientin soll viel trinken und eventuell Insulin spritzen. Die Physiotherapeutin weist die Patientin darauf hin, dass sie sich beim Hausarzt, beim zuweisenden Diabetologen oder gar in der Notfallaufnahme melden soll, falls der Blutzucker und die Beschwerden nicht abnehmen.

### Anforderungen an PhysiotherapeutInnen

In einem Gruppenturnen für Diabetiker werden Personen mit einer Krankheit behandelt. Es ist darum kein allgemeines Turnen, sondern verfolgt ein gesundheitliches Ziel für die Prävention und effektive Therapie des Diabetes. Dazu ist neben der Physiotherapie-Ausbildung eine fundierte Weiterbildung in Trainingslehre, Gruppentherapie sowie der Physiologie und Pathologie von Diabetes notwendig, um einerseits im optimalen Bereich zu trainieren und andererseits im Fall einer Komplikation schnell und adäquat zu reagieren. Um solche Trainings über eine lange Zeit, oft über Jahre, attraktiv zu gestalten, sind auch Motivationsfähigkeit und Kreativität notwendig, um die Lektionen abwechslungsreich zu gestalten, sei es mit Musikvarianten, Spielen oder wenn es darum geht, Alltagssituationen in Spiele umzusetzen. Auch Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, Sicherheit zu vermitteln und

informieren ihren Arzt, wenn sie an diesen Sitzungen teilnehmen. Dieser kann, falls erforderlich, ihnen geeignete Medikamente verschreiben oder sie vor möglichen Risiken warnen. Während der Sitzung ist die Physiotherapeutin auf Anzeichen aufmerksam, die auf eine Hyper- oder Hypoglykämie hindeuten könnten. Mangel an Gleichgewicht, blasser Gesichtsausdruck und Haut im Allgemeinen, Schwindel, verschwommene Augen, zitternde Hände, Schwäche der Knie, Sprachstörungen oder Verhaltensänderungen sind Anzeichen, die auf eine *hypoglycémie* hindeuten könnten. Diese können auftreten, da körperliche Anstrengung dazu tendiert, den Blutzucker zu senken. In diesem Fall gibt die Physiotherapeutin Glukose an die Person.

Die Durst, die Müdigkeit, die Erschöpfung, die Sehstörungen, die Krämpfe im Unterschenkel, die nervösen Schmerzen in den Beinen sind in der Tat Symptome, die auf eine *hyperglycémie* hindeuten könnten. In diesem Fall muss der Patient das Training abbrechen, viel trinken und gegebenenfalls eine Insulininjektion erhalten. Die Physiotherapeutin sagt dem Patienten dann, er solle seinen Arzt oder seinen Diabetologen konsultieren, oder sich in den Notfall wenden, wenn sein Blutzucker nicht sinkt und seine Symptome persistieren.

### Quelles sont les exigences de la part des physiothérapeutes?

Lors d'une séance de gymnastique destinée à des diabétiques, il ne faut pas oublier qu'on a affaire à des personnes atteintes d'une maladie. Il ne s'agit donc pas de séances d'exercice classiques. Celles-ci doivent être conçues en fonction de l'objectif suivant: contribuer à la prévention et au traitement du diabète de manière efficace. C'est pourquoi, en plus d'une formation de physiothérapeute, il est nécessaire d'avoir





Übung mit Theraband für die obere Extremität auf labiler Unterlage.  
| Exercice avec bandes élastiques pour les membres supérieurs, effectué sur une surface instable.

Gruppen zu leiten, sind sehr wichtig. Das Inselspital Bern bietet im Rahmen des Diafit-Projekts (siehe Kasten 2) speziell eine Ausbildung für Gruppentherapie bei Diabetes an.

### Mehr TeilnehmerInnen gewünscht

Die Diabetes-Gruppe im Zuger Kantonsspital ist klein, aber fein. Im Moment sind es drei regelmässige Teilnehmerinnen zwischen 60 und 65 Jahren. Die Frauen kennen sich zum Teil seit Jahren und freuen sich, regelmässig im vertrauten Kreis zu trainieren: «Die Stunde tut mir immer sehr gut. Die Bewegung in der Gruppe macht mir Freude und ich gehe mit

#### Kasten 2: Das Diafit-Projekt

Am Inselspital Bern ist das Diafit-Projekt angesiedelt, welches sich das Ziel gesetzt hat, bei PatientInnen mit pathologischer Glukosetoleranz das Auftreten eines Diabetes mellitus zu verhindern oder zu verzögern, respektive die Progression der Erkrankung bei bekannten Typ 2-Diabetikern zu bremsen.

Dazu soll eine genügende Anzahl von Diabetes-Rehabilitationsprogrammen und ein flächendeckendes Angebot von Diafit-Gruppen in der Schweiz aufgebaut werden. Die Diafit-Gruppen sind als Anschluss an die intensive zwölfwöchige Rehabilitation gedacht. Ein- bis dreimal pro Woche werden in Kleingruppen sportliche Aktivitäten angeboten, daneben gibt es weitere Anlässe. Die Gruppen haben auch Selbsthilfe-Charakter. Im Moment existieren sechs Diafit-Gruppen in der Deutschschweiz.

Das Inselspital Bern bietet in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen eine Ausbildung zum Diafit-Therapeuten an, die Sportlehrern und Physiotherapeuten offen steht.

Weitere Informationen: [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)

une formation complémentaire en théorie de l'entraînement et en traitements en groupe ainsi qu'une connaissance de la physiopathologie du diabète. Cela permet d'adapter les séances le mieux possible et de réagir vite et de manière appropriée en cas de complication. Pour concevoir des séances qui soient agréables et stimulantes à long terme, souvent sur plusieurs années, la motivation et la créativité sont également des qualités indispensables. Elles permettant de varier les exercices, que ce soit en utilisant de la musique, des jeux ou éventuellement en faisant intervenir des situations de la vie quotidienne. La faculté de se mettre à la place des participants, la capacité d'encadrer le groupe et de lui donner confiance sont aussi des aspects essentiels. Dans le cadre du projet Diafit (voir encadré 2), l'hôpital universitaire de Berne propose aux physiothérapeutes une formation aux traitements en groupe visant à aider les patients à gérer leur diabète.

### On souhaite qu'il y ait davantage de participants

Le groupe qui participe à ces séances à l'Hôpital cantonal de Zoug est restreint, mais de qualité. Il y a pour l'instant trois participantes régulières qui ont entre 60 et 65 ans. Elles se connaissent pour certaines depuis plusieurs années et aiment retrouver cette atmosphère familière: «La séance me fait toujours beaucoup de bien. Pratiquer une activité physique avec d'autres personnes me met de bonne humeur et je rentre chez moi avec le sourire», affirme une participante qui fait partie du groupe depuis dix ans. Une autre explique que faire de l'exercice est maintenant devenu pour elle une véritable nécessité.

Ce groupe a été créé en 1998. Les participantes actuelles paient toutes leur cotisation elles-mêmes, toutefois certaines caisses-maladie prennent les frais en charge. La séance

#### Encadré 2: Le projet Diafit

Le projet Diafit a été créé à l'Hôpital de l'Île à Berne. Il a pour objectif de prévenir ou de retarder le développement d'un diabète chez les patients présentant un trouble de la régulation de la glycémie, ainsi que de freiner la progression de la maladie chez les personnes atteintes d'un diabète de type 2.

Ce projet prévoit la mise en place d'un nombre suffisant de programmes de réhabilitation destinés aux diabétiques et la présence de groupes Diafit dans l'ensemble de la Suisse. Les groupes Diafit sont pensés en tant que prolongement du programme de réhabilitation, d'une durée de douze semaines. Des activités sportives, pratiquées en petit groupe, sont proposées une à trois fois par semaine; d'autres activités sont également mises en place. Ces groupes ont aussi une vocation d'entraide. Il existe actuellement six groupes Diafit en Suisse alémanique.

L'Hôpital de l'Île propose une formation de thérapeute Diafit en collaboration avec l'École fédérale de sport de Macolin. Elle est ouverte aux professeurs de sport et aux physiothérapeutes.

Pour plus d'informations: [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)



einem Lachen nach Hause», so eine Teilnehmerin, die seit zehn Jahren dabei ist. Eine andere Teilnehmerin meinte, dass sie die Bewegung in der Zwischenzeit richtig brauche.

Die Diabetes-Gruppe am Zuger Kantonsspital besteht seit 1998. Die heutigen Teilnehmerinnen sind alle Selbstzahlerinnen, obwohl je nach Krankenkasse die Kosten auch übernommen würden. Die Gruppenstunde kostet 15 Franken und die Abrechnung erfolgt über die Patientenadministration.

Die grösste Herausforderung ist im Moment die geringe Teilnehmerzahl. Von Zeit zu Zeit kommen Interessierte in eine kostenlose Probelektion. Auch wenn den Schnuppernden die Lektion zusagt und ihnen gut tut, fällt es ihnen anschliessend oft schwer, einen fixen Termin pro Woche zu vereinbaren – die Motivation dazu scheint nicht ausreichend zu sein. Die ideale Gruppengrösse wäre fünf bis acht Mitglieder, um einerseits die Kosten zu decken, und damit sich andererseits eine optimale Gruppendynamik entwickeln kann.

Das Angebot soll deshalb gezielter bekannt gemacht werden: Die Zusammenarbeit mit der Diabetes-Gesellschaft wird nun intensiviert, damit auch diese die Diabetiker auf das Gruppenturnen aufmerksam machen und sie dazu motivieren. Für Teilnehmerwerbung werden auch die Empfehlungen durch die spitaleigene Ernährungsberatung und Ernährungsberaterinnen der Region genutzt. Zudem weisen Hausärzte und spital-eigene Diabetologen Patienten zu. Öffentliche Vorträge, Diabetes-Treffen oder der Welt-Diabetestag (13. November) sind jeweils Gelegenheiten, um das Angebot in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Wenn gewünscht, erhält das Physio-Team dafür von der Abteilung Marketing & Kommunikation im Haus Unterstützung.

#### Weiterführende Links

[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch): Diabetes aktiv vorbeugen

[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch): Schweizerische Diabetesgesellschaft

[www.diabetes-ernaehrung.ch](http://www.diabetes-ernaehrung.ch): Stiftung für Ernährung und Diabetes

[www.diabetesstiftung.org](http://www.diabetesstiftung.org): Informationen für Betroffene

[www.zdg.ch](http://www.zdg.ch): Zürcher Diabetesgesellschaft



Irina Paiste

**Irina Paiste** ist seit August 2008 Leiterin Therapien am Zuger Kantonsspital. Nach dem Physiotherapiediplom 1993 in Luzern hat sie sich hauptsächlich in Manualtherapie (Maitland), Sportphysiotherapie (I.A.S) und PNF weitergebildet. Zudem verfügt sie über einen Bachelor of Science in Business Administration.

**Irina Paiste** est depuis août 2008 directrice du service thérapeutique de l'Hôpital cantonal de Zoug. Après avoir obtenu son diplôme de physiothérapie à Lucerne en 1993, elle a suivi une formation en thérapie manuelle (Maitland), en physiothérapie du sport (I.A.S) et en PNF. Elle possède aussi un Bachelor of Science in Business Administration.

d'une heure coûte 15 francs suisses et doit être réglée au service de l'administration des patients.

Le principal problème est actuellement le nombre restreint de participants. Il arrive que des personnes intéressées assistent à une séance d'essai gratuite. Même lorsque celle-ci leur plaît et leur fait du bien, elles trouvent souvent difficile de venir chaque semaine, un jour fixe – la motivation semble leur manquer. L'idéal serait un groupe de cinq à huit personnes, d'une part pour couvrir les frais et d'autre part pour développer une vraie dynamique de groupe.

Il faut donc mieux faire connaître cette initiative et de façon plus ciblée: nous renforçons notre collaboration avec l'Association du diabète, afin que celle-ci attire également l'attention des patients sur ce groupe et les incite à y participer. Le service de diététique de l'hôpital ainsi que les diététiciennes travaillant dans la région peuvent contribuer à le faire connaître. Les médecins généralistes et les diabétologues de l'hôpital le recommandent également à leurs patients. Les conférences, les discussions autour du diabète ou la Journée mondiale du diabète (13 novembre) sont autant d'occasions de faire découvrir cette initiative au public. Le département marketing & communication de l'hôpital peut également apporter son soutien à l'équipe physio, si celle-ci le souhaite.

#### Sites liés

[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch): prévenir efficacement le diabète

[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch): Association suisse du diabète

[www.diabetes-ernaehrung.ch](http://www.diabetes-ernaehrung.ch): Fondation Alimentation et diabète

[www.diabetesstiftung.org](http://www.diabetesstiftung.org): informations pour diabétiques

[www.zdg.ch](http://www.zdg.ch): Association zurichoise du diabète



Cheryl Wyrsch

**Cheryl Wyrsch** arbeitet am Zuger Kantonsspital als Physiotherapeutin und leitet das Bewegungsprogramm für DiabetikerInnen. Sie hat 2007 die Physiotherapieschule Luzern abgeschlossen und bildet sich momentan in Dry Needling weiter.

**Cheryl Wyrsch** est physiothérapeute à l'Hôpital cantonal de Zoug et dirige le programme d'entraînement physique pour diabétiques. Elle est diplômée de l'École de physiothérapie de Lucerne depuis 2007 et suit actuellement une formation continue en dry needling.

**harti**  
FROTTIER-MODEN  
www.harti.de

PROFI - FROTTIER-HANDTÜCHER  
STRETCH-BEZÜGE, SPANNBEZÜGE  
für Physiologen + Lagerungshilfen

kochfest, farbecht, viele Größen  
und Farben - Bestickungs-Service

Fachkatalog, Sparfibel und Musterhandtuch bis 50x100 cm - G R A T I S





**therapie Leipzig**

Fachmesse und Kongress  
für Therapie, Medizinische  
Rehabilitation und Prävention

19. bis 21. März 2009

## Fit für die Zukunft!

**Medizinische Rehabilitation, Therapie  
und Prävention in Fachmesse und Kongress**

- Über 200 Aussteller mit allen Marktführern präsentieren  
Produktneuheiten und Zukunftstrends der Branche
- Mehr als 100 Veranstaltungen mit Fortbildung auf  
hohem Niveau
- Bundesweiter Treffpunkt für stationäre und ambulante  
Rehabilitation

**Jetzt anmelden!**



**LEIPZIGER MESSE**

Messen nach Maß!



Weitere Informationen und Kongressprogramm unter:

Leipziger Messe GmbH, Projektteam therapie Leipzig  
Messe-Allee 1, 04356 Leipzig, Tel.: 0341/678 8268, Fax: 0341/678 8262  
E-Mail: b.pohle@leipziger-messe.de, oder direkt unter:



[www.therapie-leipzig.de](http://www.therapie-leipzig.de)

**MASTERPULS® MP50**

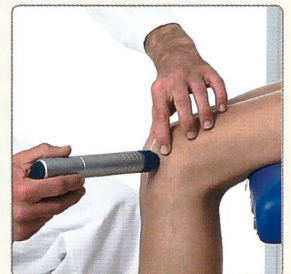
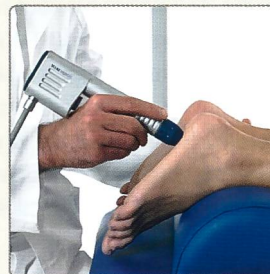
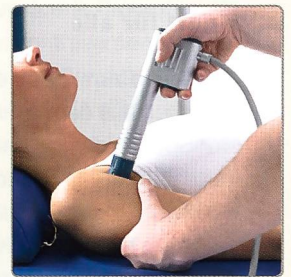
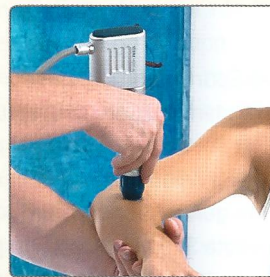
Die erfolgreiche Alternative in der Physiotherapie!

Le meilleur rapport qualité/prix du marché pour votre cabinet !



 Competence in Shock Wave  
 COLIBERGUGS IIII 21UOCK M996

**STORZ MEDICAL**



Informieren Sie sich über unser attraktives Kursprogramm!  
Informez-vous sur notre programme de formation !

STORZ MEDICAL AG · Lohstampfstrasse 8 · 8274 Tägerwilen  
Telefon +41 (0)71 677 45 45 · Telefax +41 (0)71 677 45 05  
mail@storzmedical.com · www.storzmedical.com