

# Programma di riabilitazione per PAZIENTI DIABETICI

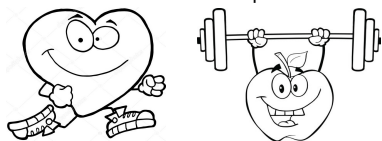
**studiovezia**  
Prevenzione - Riabilitazione - Salute - Sport

Che cosa è il

## PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE PER PAZIENTI DIABETICI ?

### Movimento regolare

Partecipare ad un programma di terapia motoria, supervisionato da terapisti esperti e specializzati. Attività fisica quotidiana.



### Alimentazione sana

Adottare un'alimentazione equilibrata e sana, ricca di fibre, verdure, frutta e con un apporto proteico adeguato.



### Ridurre lo stress

Imparare a gestire lo stress quotidiano attraverso tecniche di rilassamento, svago e attività appaganti, musica o altri metodi.



### Smettere di fumare

La maggior parte dei programmi di riabilitazione cardiovascolare offrono una consulenza specifica e possono indicarvi i migliori metodi di disassuefazione da fumo.



### Medicamenti

Seguire con attenzione e costanza le istruzioni del proprio medico.



### ABBASSARE la glicemia

Ridurre i valori misurati quotidianamente e la media sui tre mesi è un obiettivo concreto e raggiungibile per chiunque!



I programmi di riabilitazione per pazienti diabetici comprendono

6

componenti principali

## Rivolgetevi al vostro medico

Potrete ricevere tutte le informazioni per partecipare al nostro programma di riabilitazione. Fatelo **OGGI!!**

IL programma per **PAZIENTI DIABETICI** può:

Ridurre la possibilità di un'ospedalizzazione a causa di iperglicemia



Ridurre il rischio di amputazioni o problemi alla vista



Controllare i fattori di rischio cardiovascolare come la pressione alta e il colesterolo



Abbassare i valori glicemici e, in alcuni casi, la necessità di medicinali



Aiutare nella perdita di peso