

25. Arzt - Patienten - Seminar 17.10. – 20.10.2020

Sport, der Spaß macht, Theorie, die das Leben leichter macht,
und Geselligkeit, die die Lebensqualität erhöht



Liebe TeilnehmerInnen,

Auf geht's zum **APS 2020!** Wie aus dem Programm ersichtlich, haben wir das bewahrt, was sich bewährt hat und was das Sportwochenende so attraktiv macht: Die Kombination aus Wissensauffrischung, aktiver Sportausübung und Selbsterfahrung.

Wir würden uns sehr auf ein Wiedersehen freuen und hoffen auf viele Neueinsteiger.

Inhalt des Arzt – Patienten – Seminars:

- Kompaktkurs mit Schulung und Beratung
- Dokumentation, Analyse von Blutzuckerprofilen und Erarbeitung von Anpassungsalgorithmen für kurz- bzw. langzeitige körperliche Betätigung (Tennis, Mountainbiking, Nordic Walking, Bergwandern)
- Heimprogramm für Nutzer von Sensoren (Prä- bzw. Postprogramm)

Seminargebühr: 350 € /DZ pro Person

365 € / EZ pro Person

Begleitperson: 280 €

Bei Stornierungen nach dem **02.10.2020** erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von **50 €**.

Das Anmeldeformular senden Sie bitte bis spätestens **05.10.2020** an folgende Adresse:

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e.V., Birgit Hansel, Röntgenstr. 8, 78333 Stockach
E-Mail: kontakt@birgit-hansel.com, Tel. 07771 - 876688

Veranstalter: AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e.V.
Ihre Ansprechpartnerin Frau Birgit Hansel

Adressen: AURA-HOTEL, Alte Römerstr. 41-43, 82442 Saulgrub/Oberbayern, Tel. 08845/99-0
TENNISZENTRUM Oberammergau, Malensteinweg 12-14, 82487 Oberammergau

Evtl. Sponsoren werden auf der Webseite der Arbeitsgemeinschaft veröffentlicht.

Hinweis: Blutzuckermessstreifen können leider nicht zur Verfügung gestellt werden.



Programm des 25. APS in Saulgrub/Oberbayern

Samstag, 17.10.2020

- 12:00 Uhr Eintreffen der Teilnehmer im Tenniszentrum Oberammergau
- 12:30 - 13:00 Uhr Get together Begrüßung
- 13:00 - 13:45 Uhr **Mittagessen**
- 14:00 - 16:00 Uhr Auswirkungen auf den BZ/GZ bei Kurzzeitsport - Tennis
- 16:30 Uhr Transfer zum Aura Hotel, Saulgrub, Check-in
- 17:00 - 17:30 Uhr Anlegen von Sensoren (nach vorheriger Anmeldung)
- 18:30 - 19:30 Uhr **Abendessen**
- 20:00 - 21:00 Uhr Vorträge: Anpassungsregeln bei Sport

Physiologie der Insulinresorption

Sonntag, 18.10.2020

- 07:30 - 08:00 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ
- 08:15 - 09:00 Uhr **Frühstück**
- 09:30 - 12:30 Uhr Ärztlich begleitete Praxis der Dosisanpassung
Sportprogramm in drei Gruppen
A Wanderung **B** Nordic Walking **C** MB (für Trainierte)
- 13:00 - 14:00 Uhr **Mittagessen**
- 15:00 - 17:00 Uhr Auswirkungen spezieller Ernährungsformen auf BZ / GZ
- 18:00 - 19:00 Uhr **Abendessen**
- 19:00 - 19:45 Uhr Vortrag: Psychologie des Typ 1 Diabetikers (P. Borchert)



Montag, den 19.10.2020

- 07:30 - 08:00 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ
- 08:15 - 09:00 Uhr **Frühstück**
- 09:30 - 15:00 Uhr Ärztlich überwachte Auswirkung auf BZ/GZ bei Langzeitsport
Sportprogramm in drei Gruppen (Bergtouren, Radtour)
- 16:00 - 18:00 Uhr Praxis der BZ/GZ Auswirkung in der Entspannungsphase
- 19:00 - 20:00 Uhr Gesellschaftsabend zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch
Anschließend: Jubiläumsveranstaltung „25 Jahre APS“

Dienstag, den 20.10.2020

- 08:00 - 08:30 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ
- 09:00 - 10:00 Uhr **Frühstück**
- 10:30 - 11:30 Uhr Besprechung der GZ Profile, allg. Round Table
- 12:00 - 13:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:15 - 13:30 Uhr Verabschiedung

Anmeldeformular

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 05.10.2020



AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG

25. Arzt- Patienten-Seminar vom 17. – 20.10.2020

Adresse:

Vorname/Name: _____ Geb. Datum: _____

Straße: _____ PLZ/ Wohnort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Medizinische Daten:

Diabetes Typ: _____ Diabetes seit: _____

Insulin(e): _____

Weitere Erkrankungen: _____

Medikamente: _____

Begleitperson?

ja nein Vorname/Name _____

Sind Sie Träger einer Insulinpumpe, benutzen Sie rtCGM/FGM?

- Medtronic M. 640/670 G Medtronic M. Veo (554/754) Anderes Fabrikat _____
 Guardian 3 Link
 Guardian 2 Link
 MiniLink
 Dexcom 6 FGM Anderes Fabrikat _____

Ich würde gerne testen:

- Guardian Connect* Dexcom Sensor* rtCGM**

* soweit verfügbar # nur in Kombination mit der o. g. Pumpen

Sportprogramm (Gewünschte Gruppe bitte ankreuzen)

17.10. Tennis (keine Anmeldung) Anfänger Fortgeschrittener

18.10. Wanderung Nordic Walking Mountainbiking für Trainierte mit Trainer

19.10 Bergtour (wenig Geübte) Fortgeschrittene Radtour zur Wieskirche

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, evtl. Mountainbike, evtl. Tourenrad (Räder können auch gegen Gebühr geliehen werden, bitte uns mitteilen), Leihschläger Tennis (bitte uns mitteilen)

Für Begleitperson bitte jeweils hinter die Kästchen eine „2“ setzen!

Anmerkung: Für Radtour und MB ist eine Mindestteilnehmerzahl Voraussetzung.
Programmänderungen aufgrund des Wetters vorbehalten.

Ort, Datum

Unterschrift
