

Locatie en contact

Fysiotherapie van Gilst

Kortlandplaats 4
6843 HA Arnhem
Tel: 026-3816043

Aduardstraat 20
6835CT Arnhem
Tel: 026-3230303

Locatie beweegprogramma

Op de locatie Kromwijkplaats 4, 6843 GR te Arnhem in de wijk Elderveld wordt het programma gehouden.

Wanneer?

Bij voldoende deelname wordt het beweegprogramma 2x per jaar gegeven. Het is ook mogelijk dat u instroomt in lopende groepstrainingen.

Aanmelden

Telefonisch via nummer 026-3230303 of via mariette@fysiotherapievangilst.nl.
Voor info kunt U vragen naar Mariëtte Jansen (bereikbaar op dinsdag en vrijdag) of Pieter van Gilst (bereikbaar op maandag en donderdag).



Fysiotherapie van Gilst

Beweegprogramma Diabetes mellitus type II



Bewegen = gezond en leuk

Bewegen in een groep is leuk en zal u stimuleren. U leert gezond en verantwoord met uw lichaam om te gaan. Indien u op dit moment diabetes heeft is het mogelijk door te bewegen uw bloedsuikerspiegel positief te beïnvloeden. Daarnaast kan het ontwikkelen van diabetes mellitus type II worden uitgesteld -en soms zelfs worden voorkomen- door een gezonde leefstijl. Belangrijke redenen om niet stil te blijven zitten!

Diabetes mellitus type II

Diabetes mellitus type II is een vorm van suikerziekte. Naar schatting hebben 670.000 mensen in Nederland diabetes mellitus type II. Het lichaam heeft moeite met het opslaan van glucose (suiker). Glucose is nodig als brandstof voor de cellen. Een aantal risicofactoren voor het verkrijgen van diabetes type II zijn erfelijke aanleg, overgewicht en te weinig bewegen.

Behandeling diabetes mellitus type II

De huisarts en diabetesverpleegkundige houden samen met u de controle over de hoeveelheid glucose (suiker) in uw bloed. Verder is voedingsadvies door bijvoorbeeld een diëtist van belang om overgewicht te voorkomen of tegen te gaan. De fysiotherapeut is er voor u om u te stimuleren tot meer te bewegen. Beweging helpt om uw bloedsuikerwaarden beter op peil te houden.

Doel beweegprogramma

Door deel te nemen aan het programma krijgt u inzicht in hoe u op een verantwoorde en gezonde wijze in beweging kunt komen of blijven. Meer bewegen leidt, naast het beter op peil houden van uw bloedsuikerwaarden, tot een afname van overgewicht, een belangrijke factor bij de preventie van diabetes type II. Ook de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten vermindert door meer te gaan bewegen. U gaat zich fitter voelen, waardoor uw algemeen welbevinden toe zal nemen.

Oefenen/ verwachting

Gedurende 3-6 maanden neemt u deel aan een groepstraining, 2 keer per week. De groep bestaat uit maximaal 4 deelnemers. Tijdens het programma wordt er van u een actieve instelling verwacht. U bent bereid om kritisch naar uw leefstijl te kijken en eventuele aanpassingen te doen. We oefenen met name om uw kracht en conditie verbeteren en om overgewicht te verminderen. Het streven is om dit zodanig te stimuleren dat de deelnemers na het programma zelfstandig een aantal keren per week bewegingsactiviteiten of sportieve activiteiten blijven uitvoeren.

Voorlichting

Het programma bestaat ook gedeeltelijk uit voorlichting. Bent u bijvoorbeeld bang dat u een hypo krijgt tijdens inspanning? En weet u dat u meer controle over uw lichaam kunt krijgen als u meer beweegt? Allemaal vragen die u uitgelegd krijgt tijdens het volgen van dit programma. Onder begeleiding van een fysiotherapeut, gespecialiseerd in diabetes type II, leert u symptomen herkennen en krijgt u weer plezier in bewegen.

Voor wie?

Mensen met de diagnose diabetes mellitus type II, vastgesteld door de huisarts of een specialist. Altijd wordt gestart met een intake waarin uw klachten worden beoordeeld en het niveau van uw conditie en belastbaarheid worden gemeten om te kunnen bepalen of u kunt starten met het programma.

Door wie?

De programma's worden begeleid door Mariëtte Jansen, hart-, vaat-, en longfysiotherapeut, specifiek geschoold in het geven van het beweegprogramma bij mensen met DM II.

Verwijzing huisarts

Voor het beweegprogramma is wel een verwijzing van uw huisarts of mogelijk een specialist nodig. Dit kan eventueel door uw eigen fysiotherapeut overlegd worden met uw huisarts.

Vergoeding

De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit programma en dit kan bij aanmelding besproken worden.

