

## BEWEEGPROGRAMMA'S IN LOOSDRECHT

U bent door uw huisarts geselecteerd om deel te nemen aan het beweegprogramma Diabetes. In deze folder leest u meer over de beweegprogramma's en wat u er van kunt verwachten.

## SAMENWERKENDE PRAKTIJKEN

Het Fysiopraktikum en Fysiotherapie Loosdrecht hebben tezamen met de huisartsen beweegprogramma's voor chronische aandoeningen ontwikkeld. De samenwerking heeft geleid tot kwalitatief goede beweegprogramma's voor deze doelgroepen. U kunt de beweegprogramma's volgen in de praktijk van uw keuze.

## HET BELANG VAN BEWEGEN

Bewegen is gezond: hart en bloedvaten blijven beter in conditie, het verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte en er is minder kans op overgewicht. De botten blijven langer sterk en de spijsvertering gaat beter werken. Regelmatig bewegen zorgt er voor dat u gemakkelijker kunt ontspannen en beter bestand bent tegen stress.

## NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN

Slechts 30 minuten matige inspanning per dag is nodig. Toch voldoet meer dan 50% van alle Nederlanders niet aan deze norm! Juist bij een chronische aandoening is het bewegen van groot belang.

## WAT IS DIABETES?

Diabetes mellitus, in de volksmond suikerziekte genoemd, is een stofwisselingsziekte. Door een tekort aan het hormoon insuline (type I) of door het niet goed werkzaam zijn van de beschikbare insuline (type II) kunnen lichaamscellen onvoldoende glucose (suiker) opnemen. Lichaamscellen hebben glucose nodig als energiebron. Type I diabetes ontstaat meestal op jeugdige leeftijd. De alvleesklier produceert dan nauwelijks of geen insuline meer. Type II diabetes, ook wel ouderdomsdiabetes genoemd, ontstaat meestal op latere leeftijd en komt veel vaker voor dan type I. De insuline werkt bij type II diabetes niet goed meer. Type II diabetes gaat vaak samen met overgewicht. De behandeling van personen met diabetes is gericht op het verkrijgen en handhaven van normale bloedglucosewaarden. Regelmatig bewegen is voor type I en type II diabetes een goede aanvulling!

## BEWEGEN BIJ DIABETES

Ook voor mensen met diabetes mellitus is het goed om meer te bewegen. Veel mensen met diabetes bewegen te weinig. 80% van alle mensen met diabetes heeft overgewicht.

## SPORTIEF BEWEGEN: GEZOND ÉN LEUK!

Bij mensen die regelmatig bewegen verbetert de werking van insuline. Als u ouderdomsdiabetes heeft, kan dat soms betekenen dat u het gebruik van tabletten kunt verminderen. Het spuiten van insuline kan eventueel worden uitgesteld. Overgewicht heeft een nadelige invloed op de werking van insuline.

Regelmatig bewegen is daarom een uitstekende manier om uw gewicht onder controle te krijgen en te houden. Vooral als u samen met andere beweegt, zult u zich prettiger voelen. Want bewegen is niet alleen goed voor uw lijf, het is nog leuk ook.

## BEWEEGADVIES

Bij diabetes zijn er in principe geen beperkingen voor sport en bewegen, maar frequentie, duur en intensiteit moeten zorgvuldig opgebouwd worden. Activiteiten als wandelen, fietsen, zwemmen, tai-chi en roeien maar ook klusjes thuis, dansen en activiteiten van Versa voor ouderen zijn geschikte vormen van bewegen. Kies vooral wat u zelf leuk vindt! Een gezond streven is om minimaal 30 minuten per dag actief te zijn.

## BEWEEGTIPS

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven.

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie van de activiteiten langzaam op.

U voelt zich prettiger als u regelmatig in beweging komt!

## HET DIABETES-BEWEEGPROGRAMMA

Juist als u zich bij normale dagelijkse activiteiten al beperkt of snel benauwd voelt, of als u langere tijd niet aan sport heeft gedaan is het moeilijk om de juiste vorm van belasting te vinden en hierin opbouw te maken.

Het Diabetes-beweegeprogramma is een individueel oefenprogramma van 13 weken, wat begint met een intake en onderzoek. U traint individueel, maar omdat wij de training gelijk plannen met andere deelnemers kunt u toch samen trainen en zo mogelijk ervaringen uitwisselen. Onder begeleiding van een fysiotherapeut start u met uw training, leert u uw trainingsbelasting kennen en wordt zo mogelijk de trainingsbelasting uitgebreid. U traint met het doel uw conditie te verbeteren, waarbij tijdens de training de hartslag gemeten wordt. Wij maken gebruik van een loopband en hometrainer, maar ook roeimachines en crosstrainers staan tot uw beschikking. Ook traint u op krachtapparaten om de spierkracht in bepaalde spiergroepen te verbeteren. Daarnaast maakt u o.a. kennis met zwemmen, nordic walking en gymnastiek.

## VERGOEDING

Het beweegprogramma is een individueel oefenprogramma. U volgt uw eigen programma op maat, onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Vergoeding voor fysiotherapie is mogelijk indien u naast uw basisverzekering een aanvullende verzekering heeft afgesloten. De dekking voor fysiotherapie kan per verzekering verschillen.

## UIT BEHANDELING EN DAN?

Ook ná het beweegprogramma is het van belang dat u in beweging blijft. U heeft immers ervaren hoe prettig het kan zijn om actief te bewegen. Dat kan in de vorm van vrije training in de praktijk waar u het programma gevolgd heeft, maar ook in een andere vorm van sportief bewegen. De keus is aan u!



Voor verdere informatie:

**MAATSCHAP HET FYSIOPRAKTIKUM**

Nootweg 27A

1231 CP Loosdrecht

tel. 035- 582 44 14

[www.fysiopraktikum.nl](http://www.fysiopraktikum.nl)

**FYSIOTHERAPIE LOOSDRECHT**

Oud Loosdrechtsedijk 16a

1231 NA Loosdrecht

tel. 035- 582 62 50

# Beweegprogramma

## Diabetes Mellitus



**Fysiopraktikum**  
fysiotherapie & fitness

*Trainings Expertise Centrum*



FYSIOTHERAPIE  
LOOSDRECHT