



Aanmelden

Wilt u zich aanmelden voor het beweegprogramma, neem dan telefonisch of per e-mail contact met ons op.

Op onze site www.fysiotherapiewillems.nl/ contact kunt u zich aanmelden via het intakeformulier.

Wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op om u nader te informeren over de mogelijkheden.

Vergoeding zorgverzekeraar

Uw zorgverzekeraar vergoedt de begeleiding van de diëtist. De vergoeding van het beweegprogramma is afhankelijk van uw (aanvullende) verzekering. Onze therapeuten kunnen u hier nader over informeren.



Fysiotherapie Willems
Locatie Achmea health Center

Van Imhoffstraat 2
9721 CP Groningen

06 33 16 30 30

info@fysiotherapiewillems.nl

www.fysiotherapiewillems.nl

Aangesloten bij:



Nederlandse Associatie
Orthopedische Manuele Therapie



BEWEEGPROGRAMMA
DIABETES TYPE 2

BEWEEGPROGRAMMA

Inleiding

Heeft u moeite om uw bloedglucosewaarden op peil te houden? Bent u bang dat u een hypo krijgt wanneer u zich inspant? Weet u dat u meer controle over uw lichaam kunt krijgen als u meer beweegt?

Bewegen is gezond en helpt klachten bij diabetes voorkomen. Bovendien vermindert het de kans op hart- en vaatziekten.

Speciaal voor mensen met diabetes type 2 heeft het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) een beweegprogramma ontwikkeld.

Doelstelling

Het beweegprogramma is bedoeld om een actieve leefstijl te bevorderen en de fitheid te verhogen bij mensen met Diabetes Mellitus type 2.

Begeleiding

Binnen het Beweegprogramma Diabetes type 2 werken wij samen met een aantal disciplines, waaronder uw huisarts, een diabetesconsulent en een diëtiste. Samen begeleiden we u en werkt u aan een actieve en gezonde leefstijl.

Het beweegprogramma

Het beweegprogramma vindt plaats in groepsverband en duurt in totaal 6 maanden. Tijdens de eerste 3 maanden sport u 2 keer per week onder begeleiding van de fysiotherapeut. In de resterende drie maanden sport u 1 keer per week onder begeleiding van een sportinstructeur. Daarnaast dient u één keer in de week op eigen gelegenheid te sporten. Het beweegprogramma bestaat uit 4 stappen:

Stap 1: Intake

De intake bestaat uit een kennismakingsgesprek, vragenlijst, een lichamelijk onderzoek en een aantal beweeg- en conditietesten. Op basis van de intake krijgt u een programma, passend bij uw conditie- en beweegniveau, waarbij u werkt aan uw persoonlijke doelen.

Stap 2: Uw beweegprogramma

Uw beweegprogramma bestaat uit conditie- en krachttraining, waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Tijdens het sporten maakt u gebruik van diverse fitnessapparaten.

Stap 3: Tussenevaluatie

Na 3 maanden eindigt de begeleiding van de fysiotherapeut en vindt een tussenevaluatie plaats. U bespreekt samen met de fysiotherapeut uw resultaten en u krijgt een advies over welke vorm van bewegen bij u past.

U kunt, op eigen kosten, doortrainen in het fitnesscentrum en zelfstandig werken aan uw beweegprogramma. U krijgt dan één keer in de week begeleiding van een fitnessinstructeur.

Stap 4: Eindevaluatie

Nadat u 3 maanden onder begeleiding en 3 maanden zelfstandig heeft gesport, vindt een eindevaluatie plaats. Samen met de fysiotherapeut evalueert u de vooruitgang van uw individuele programma en doelstellingen.

Voedingsprogramma

Een goede voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling van diabetes en van uw algemene gezondheid. Het beweegprogramma Diabetes type 2 biedt u de mogelijkheid begeleiding te krijgen van een diëtiste. De diëtiste is gespecialiseerd in diabetes en maakt een analyse van uw voedingspatroon. Aan de hand daarvan geeft zij u een passend voedingsadvies.

Locatie

De training vindt plaats in de fitnesszaal van Achmea health Center, van Imhoffstraat 2 te Groningen.