

Waarom inspanningstraining bij Diabetes Mellitus Type II?

Lichamelijke activiteit heeft een gunstige invloed op de preventie en het beloop van de ziekte.

Effecten van bewegen op DM:

- verbeterde handhaving gewenste bloedglucosegehalte
- verbeterde glucosetolerantie
- verbeterde insulinesensiviteit waardoor minder medicatie nodig
- beter lichaamsgewicht, lager vetpercentage (minder medicatie nodig)
- betere bloeddruk
- vermindering risico hart- en vaatziekten (bij DM 2 x zo hoog dan normaal)
- vermindering foute vetten in het bloed
- verbeteren fitheidsgevoel, kwaliteit van leven, minder stress
- vergroting botdichtheid
- toename spiermassa

Diabetespatiënten die veel bewegen in het dagelijks leven en een relatief goed uithoudingsvermogen hebben, leven langer met minder beperkingen. Daar doet u het toch ook voor?!

Lijf & Leven fit en fysiotherapie

Adres: Klaphekweg 40
6713 HN Ede
Telefoon: 0318-642509
Fax: 0318-642073
Website: www.lijfenleven.com
E-mail: info@lijfenleven.com

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.
Inloopspreekuur maandag van 18.00 tot 19.00 zonder kosten, bel voor reservering.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u vriendelijk te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

Lijf & Leven is ook gevestigd in Veenendaal en Vianen, zie onze website.

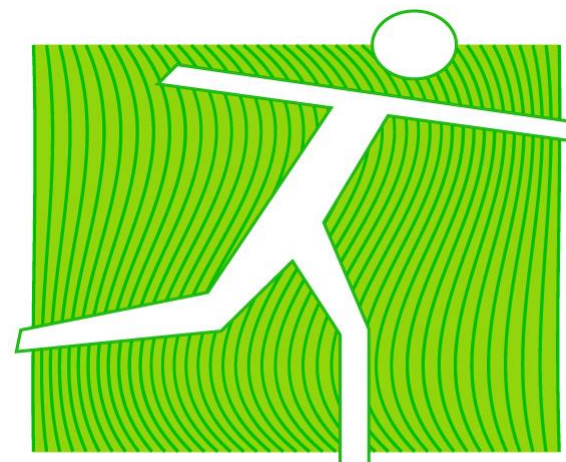
facebook.com/lijfenleven



twitter.com/lijfenl



BEWEEGPROGRAMMA DIABETES MELLITUS TYPE II



Lijf & Leven
fit en fysiotherapie

Wat houdt het beweegprogramma in?

- De doelen van dit programma zijn: verbeteren insulinegevoeligheid, bestrijden overgewicht, verlagen bloeddruk en bestrijden lichamelijke inactiviteit. Neem zelf de verantwoordelijkheid over je ziekte en je manier van leven. Ga bewegen!
- We werken in kleine groepen waardoor er naast het groepsproces (leren van elkaar) toch veel ruimte voor individuele begeleiding is. In de voorlichtingsbijeenkomsten krijgt u veel algemene informatie over diabetes, voeding, medicatie en leefstijl.
- Duur van het programma is 3 maanden. U begint met de intake en een aantal individuele sessies, daarna 12 weken groepsbehandeling 2 x per week en tussendoor 3 maal een groepsvoorlichtingsbijeenkomst.
- Na 3 maanden volgt er een evaluatie. U kiest dan ook wat u gaat doen als vervolg op deze periode. Na 6 en 12 maanden volgen er nog twee evaluaties.

Wat gebeurt er na aanmelding?

Na aanmelding maken we een afspraak met u voor een intakegesprek. Hiervoor neemt u de uitslag van een recente maximale inspanningstest mee. Dit is een absolute voorwaarde om te kunnen starten met het programma. Hebt u nog geen inspanningstest gedaan dan vragen we deze aan bij de sportarts. Vergoeding hiervan komt (deels) uit uw aanvullende verzekering.

Tijdens het intakegesprek bepalen we samen met u de doelen die we in deze behandelperiode willen gaan halen. U krijgt deze eerste keer ook een rondleiding en uitleg in de oefenzaal en we doen meerdere testen. Een wandeltest, een krachttest, we meten uw BMI, uw buikomvang en vetpercentage.

Kosten

Het beweegprogramma wordt door veel verzekeraars volledig vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Soms vraagt de verzekeraar een eigen bijdrage. Kijk in uw verzekeringsvoorwaarden.

Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:

Verwijzing, verzekeringsgegevens, medicijnlijst, diabetespas, uitslag inspanningsonderzoek.

Voor de training:

Makkelijke kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen, flesje water, zelfcontrolesetje bloedglucosewaarden, zondig handdoekje. Eet 30-60 minuten voor training iets lichts.

