



Diabetestraining



Diabetestraining

Diabetestraining is een speciaal trainingsprogramma voor mensen met Diabetes Mellitus (suikerziekte).

Diabetes Mellitus is een veel voorkomende ziekte en uit onderzoek is gebleken dat de verwachting is dat het aantal diabetespatiënten tussen 2000 en 2020 met 35,7% zal stijgen.

Ook is gebleken dat een gezonde leefstijl de kans op het krijgen van Diabetes Mellitus aanzienlijk verkleint. Bij een gezonde leefstijl hoort ook voldoende bewegen.

Bij mensen met Diabetes Mellitus heeft lichamelijke activiteit een gunstige invloed op de preventie en het beloop van de ziekte.

Resultaat

De effecten op langere termijn van regelmatig bewegen zijn:

- betere handhaving van de gewenste bloedsuikerspiegel
- verbeterde glucosetolerantie
- verbeterde gevoeligheid voor insuline, waardoor minder medicijnen nodig zijn
- gunstig effect op lichaamsgewicht en het vetpercentage
- gunstig effect op de bloeddruk
- verminderd risico op hart- en vaatziekten
- vergroting botdichtheid



Inhoud van de cursus

- ✓ Intake
- ✓ Introductiesessie
- ✓ 12 trainingssessies
- ✓ Informatiesessie met diëtiste
- ✓ Evaluatieconsult na 12 trainingen
- ✓ Evaluatiesessie 3 maanden na evaluatieconsult

Wanneer diabetestraining?

De doelgroep waarvoor dit protocol van toepassing is, zijn cliënten met de

diagnose Diabetes Mellitus, die verantwoord willen beginnen met bewegen als onderdeel van hun leefstijl.

Het doel is om een gezondere leefstijl te krijgen. Hiervoor wordt een begeleide training aangeboden volgens een vast protocol en krijgt de cliënt gestructureerde voorlichting. Door de gezondere leefstijl kunnen complicaties op de langere termijn worden voorkomen. Te denken valt bijvoorbeeld aan oog-, nier- voet- en hartafwijkingen.

Waaraan voldoen om mee te doen met diabetestraining?

1. Diagnose Diabetes Mellitus, type I of II
2. Verwijzing van een arts
3. De cliënt is bereid tot het aangaan van een behandelovereenkomst

Wanneer niet meedoen met diabetestraining?

1. Contra-indicaties voor bewegen

2. Instabiele bloedsuikerspiegel
3. Bloedsuiker van < 3,5 mmol/l
4. Bloedsuiker van > 15 mmol/l

Exclusies kunnen vervallen na overleg met arts.

Door wie wordt U begeleid?

De trainingen worden begeleid door twee van onze, daarvoor opgeleide, fysiotherapeuten. Per bijeenkomst trainen maximaal vier personen.

Verwijzing en vergoeding

U kunt zich met verwijzing van de huisarts aanmelden voor de cursus.

Het programma kan worden bekostigd door de zorgverzekeraar als U verzekerd bent voor fysiotherapie. Kijk hiervoor in Uw polis of bel met Uw zorgverzekeraar.

Indien U geïnteresseerd bent in het programma of zich nu al aan wilt melden kunt u contact opnemen met één van onze vestigingen.

Voor informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met Ramon van Diepen of Jantine Blom-Leusink.

Europasingel 118
1693 GV Wervershoof
Tel:0228 582270

