

Diabetes Beweegprogramma bij Brouwers Fysiotherapie

Bij mij is ouderdomssuiker vastgesteld. Mijn huisarts heeft mij geadviseerd om meer te gaan bewegen. Waarom is dat zo belangrijk?

Bewegen heeft een gunstig effect op het ontstaan en beloop van diabetes type 2 (ook wel ouderdomssuiker genoemd). Verhoogd suikergehalte van uw bloed kan op den duur leiden tot allerlei complicaties zoals bloedvatvernauwingen en oogproblemen. Met het verbeteren van uw conditie neemt de hoeveelheid suiker in uw bloed af waardoor u minder of soms zelfs geen medicijnen meer nodig heeft. Dit effect wordt nog versterkt als u gelijktijdig in gewicht afneemt.

Wat houdt het speciale Diabetes Beweegprogramma in?

Bij Brouwers Fysiotherapie kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut een programma volgen, speciaal voor mensen met diabetes. Er wordt in groepjes van maximaal 6 deelnemers 1 of 2 keer per week gesport. Een training duurt 1 uur en is opgebouwd uit een korte warming-up, een half uur training van het uithoudingsvermogen en daarna oefeningen ter vergroting van de spierkracht. Tijdens de cooling-down wordt er ook nog aandacht besteed aan het ontspannen van de spieren. Naast deze fysieke activiteiten krijgt u ook informatie over het ziektebeeld diabetes en uitleg over hoe dat u uw leefstijl en eetpatroon op een positieve manier kunt veranderen.

Waar vinden de trainingen plaats?

In de oefenruimtes van onze praktijk in Luyksgestel. Deze zijn voorzien van de modernste cardio- en spiertrainingsapparaten waaronder een Kinesis Personal.

Ik ben niet sportief en al wat op leeftijd. Is de training niet te zwaar voor mij of is het gevaarlijk?

Het beweegprogramma is geschikt voor jong en oud en is ontwikkeld en wordt uitgevoerd in samenwerking met de huisartsen en praktijkondersteuners in Groot Bergeijk. Als blijkt dat de oefeningen te zwaar zijn volgt er altijd een aanpassing aan uw individuele mogelijkheden zodat het prettig blijft om te komen trainen. Verder worden uw bloedsuikerwaardes regelmatig gemeten zodat bijgehouden wordt wat de effecten van de training op uw diabetes zijn.

Zijn er al successen behaald met deze vorm van training?

Brouwers Fysiotherapie heeft al 7 jaar ervaring met het diabetes beweegprogramma. Een aantal deelnemers doen al vanaf het eerste uur met veel plezier mee. De ervaringen tot nu toe zijn erg goed. Neem bijvoorbeeld Jan, een deelnemer vanaf 2007: Over het trainen in groepsverband zegt Jan het volgende: "Je stimuleert elkaar, het is zeer ontspannend en ik voel me er erg goed bij. Mijn advies aan toekomstige deelnemers of twijfelaars is dan ook het volgende: als uw gezondheid belangrijk voor u is kan ik het sterk aanbevelen".

Wordt het beweegprogramma vergoed door mijn zorgverzekeraar?

Diverse aanvullende verzekeringen betalen een vast bedrag per jaar. Kijk hiervoor de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering na.

Dit verhaal heeft mij overtuigd. Kan ik mij ook zo aanmelden?

Dat kan. Bij de fysiotherapeuten in onze praktijk, uw huisarts of uw diabetesverpleegkundige kunt u terecht voor meer informatie over- en deelname aan het diabetes beweegprogramma.

Diederik Brouwers

Brouwers Fysiotherapie
Hasselsestraat 6 - 5575 CG Luyksgestel - Tel 0497-541914

