

## Wanneer

Neemt u hiervoor contact met ons op. Wij hebben verschillende mogelijkheden. In overleg met u zoeken we dagen en tijden die u schikken.

## Waar

Bij fysiotherapie-Leusden.nl, De Hank 4,  
Gezondheidscentrum Tabaksteeg,  
Leusden.

## Kosten

- 3 maanden 2x per week à € 280
- 30 rittenkaart à € 280  
Maximaal 3 maanden geldig.
- Vergoeding verzekering  
check bij uw zorgverzekeraar, het verschilt per verzekeraar.
- Jaarabonnement op aanvraag

## Aanmelden

Op verschillende manieren kunt u zich aanmelden:

<b>persoonlijk</b>	bij onze balie op De Hank 4
<b>telefonisch</b>	033 - 4942925/4945155
<b>e-mail</b>	info@fysiotherapie-leusden.nl o.v.v. Diabetes

## Na afloop

Na afloop van het beweegprogramma kunt u uw conditie zelf op peil houden of deelnemen aan een vervolgroep.

[www.fysiotherapie-leusden.nl](http://www.fysiotherapie-leusden.nl)



# Fysiotherapie-Leusden.nl

**Geeft u de basis voor een  
actieve leefstijl.**

**Voel u fitter!**



# Diabetes Beweegprogramma

## Diabetes Mellitus (DM)

DM is een van de meest voorkomende aandoeningen in Nederland. Vroegtijdig diagnose stellen en adequate behandeling is belangrijk.

## Regelmatig bewegen

Regelmatig bewegen is belangrijk voor mensen met diabetes, het is goed voor uw gewicht en het werkt tegen stress. Stress ontregelt de bloed- suikerspiegel. Door bewegen voelt u zich fitter.

### Insuline

Bij diabetes is ongevoeligheid voor insuline een groot probleem. Beweging:

- Verbetert de gevoeligheid voor insuline
- Houdt de bloedsuikerspiegel stabiel
- Vermindert kans op hart- en vaatziekten
- Zorgt voor betere bloeddruk

## Diabetes bewegprogramma

Ons bewegprogramma helpt uw beweggedrag structureel te veranderen. Het programma is speciaal afgestemd op uw fysieke beperkingen en mogelijkheden. U krijgt voorlichting over hoe om te gaan met uw diabetes en wij leren u hoe u veilig en verantwoord kunt bewegen.

Vooraf is een intake met een vragenlijst, een gesprek en testen. Vervolgens is een introductiesessie en uitleg over de training. Hierna beginnen de trainingssessies. Elke sessie heeft een specifiek beweegthema, zoals:

- Belasting en belastbaarheid
- Spierspanning en -ontspanning
- Houding
- Energiebalans
- Inspannen en thuis oefenen



## Duur

Het bewegprogramma bestaat uit 2 trainingen per week gedurende 14 weken.



## Voor wie?

Ons bewegprogramma is voor diabetespatiënten of mensen met verhoogd risico op DM. Voor deelname heeft u een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig.

## Wanneer begint u?

U begint wanneer u wilt. Na de intake kunt u deelnemen in een trainingsgroep op een tijdstip dat u uitkomt, mits de groepsgrootte dat toelaat.

## Wie begeleidt het programma?

U traint onder leiding van Bert Heeling, Robert Lodema, Tim Tse of Corrie Verheij. Naast fysiotherapeut zijn zij speciaal opgeleid om het bewegprogramma diabetes te geven.

## Hoe traint u?

U traint in kleine groepen van maximaal 8 deelnemers. Iedere deelnemer traint op zijn of haar eigen niveau, aangepast qua oefening en intensiteit.

U krijgt een afwisselende training met muziek, cardio- en fitnessapparatuur, en andere materialen zoals aerobic ballen, tubings en gewichtjes.