

## Diabetes

In onze praktijk wordt een beweegprogramma voor mensen met diabetes gegeven.

### Doelstelling:

Het doel van het programma is het verbeteren van de algehele conditie en het doen toenemen van de hoeveelheid spierweefsel waardoor de insulinebehoefte positief wordt beïnvloed.

### Plan van aanpak:

Het programma start met een intake waarbij informatie over uw fitheid wordt vastgelegd. Doel van de training is verbetering van uw conditie en spierkracht. Er is een kort, middellang en lang programma en er kan zowel individueel als in groepsverband geoefend worden. Gedurende het programma is er minimaal één bespreking waarbij uw vorderingen worden geëvalueerd.

Het is de bedoeling dat u 2 keer per week onder leiding in de praktijk komt oefenen en daarnaast 2 à 3 keer per week zelf thuis gaat bewegen. Denk daarbij aan wandelen of fietsen. Het belangrijkste is dat u weer plezier krijgt in bewegen.

### Samenwerking:

Er wordt gedurende het programma samengewerkt met uw huisarts, diabetesverpleegkundige en eventueel een diëtiste.

### Vergoedingen:

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt dit programma geheel of gedeeltelijk.

Voor meer informatie kunt u terecht bij onze speciaal opgeleide fysiotherapeuten of bij uw zorgverzekeraar.