



FysioHilversum

Praktijk voor fysio- en manuele therapie

FysioHilversum | Beter in beweging

Vaartweg 163c 1217 SP Hilversum T 035 623 53 00

info@fysiohilversum.nl www.fysiohilversum.nl

Gezond en Actief met Diabetes

Gezond en Actief met Diabetes?

Bent u diabetespatiënt en bent u te zwaar? Of laat uw conditie te wensen over? Vindt u het moeilijk uw bloedglucosewaarde op peil te houden? Dan is het verstandig hier snel iets aan te doen.

Kies voor **Gezond en Actief met Diabetes**, dan kiest u voor uzelf.

Diabetespatiënten die ongezond leven, lopen een verhoogd risico op complicaties, zoals hart- en vaatziekten, oog- en nierproblemen. Als diabetespatiënt kunt u zelf de kans hierop verkleinen, door te kiezen voor een gezonde en actieve leefstijl. **Gezond en Actief met Diabetes** helpt u hierbij.

Waarom? Omdat een gezonde en actieve leefstijl:

- leidt tot betere conditie en belastbaarheid
- een gunstig effect op uw gewicht heeft
- een gunstig effect op uw cholesterolwaarden heeft
- een gunstig effect op uw bloeddruk heeft
- de kans op hart en vaatziekten significant verlaagt
- een gunstig effect heeft op insulineresistentie, hierdoor afname medicatiebehoefte
- de kans op lange termijn complicaties van diabetes vermindert
- een fit gevoel en meer energie geeft

Wat is Gezond en Actief met Diabetes?

Gezond en Actief met Diabetes is een begeleidingsprogramma voor diabetespatiënten, gericht op een betere leefstijl.

Na een persoonlijk intake gesprek en een uitgebreide Fysiofitheidsscan krijgt u een advies op maat, waarin voor u belangrijke aspecten zijn opgenomen:

- uw persoonlijke doelstellingen
- uw voorkeuren voor sporten / bewegen
- uw niveau

- indien nodig afstemming met uw huisarts
- multidisciplinaire samenwerking met diëtisten of andere specialisten
- evaluatiemomenten

Dit advies wordt uitgebreid met u besproken. Mede op basis van uw eigen voorkeuren, wordt een programma vastgesteld. Daarna gaat u aan de slag om uw leefstijl te verbeteren. Daarbij wordt u intensief begeleid en gestimuleerd om zelf het heft in handen te nemen. Dit vindt plaats op individuele basis en in kleine groepen.

Uw coach bespreekt met u wekelijks de voortgang op alle gebieden (bewegen, voeding, zelfdiscipline, enzovoorts) en onderhoudt ook contact met uw huisarts of andere specialisten. Mogelijkheden van bewegen naast en na beëindigen van het programma worden besproken en gestimuleerd. Zo kunt u veilig kennis maken met verschillende sportactiviteiten, bijvoorbeeld in de vorm van proeflessen. Afhankelijk naar waar uw interesse uitgaat, kan het programma 'indoor' of in de buitenlucht plaats vinden. Het gaat er om dat u plezier in het bewegen heeft en een beweegvorm kunt vinden die bij u past.

Zo zorgt u ervoor dat u na het afronden van het programma een gezonde en actieve leefstijl heeft ontwikkeld en met plezier in beweging blijft.

Kosten

Gezond en Actief met Diabetes wordt door de meeste verzekeraars (gedeeltelijk) vergoed. Als u zich aanmeldt, kunnen wij u direct laten weten hoeveel in uw geval vergoed wordt.

Bel nu om een afspraak te maken 035 623 53 00 of kijk op onze website: www.fysiohilversum.nl.

Voor vragen of meer informatie kunt u ons bellen of mailen naar info@fysiohilversum.nl.