



Beweegprogramma Diabetes type II

Gezond leren leven zonder complicaties

Diabetes Mellitus type II wordt in de volksmond ook wel ouderdomssuikerziekte genoemd. Het is een chronische stofwisselingsziekte, die veroorzaakt wordt doordat de alveesklier te weinig insuline aanmaakt. Insuline is het hormoon dat ervoor zorgt dat glucose in de lichaamscellen wordt opgenomen. Diabetes is een ernstige ziekte die niet kan worden genezen. Door goede medicatie en een gezonde manier van leven zijn de klachten wel te beperken.

Oorzaken en complicaties diabetes

Diabetes kan door vele factoren ontstaan:

- Overgewicht (85% van de patiënten met diabetes hebben overgewicht)
- Te weinig lichaamsbeweging
- Stress
- Erfelijke aanleg

In Nederland lijden meer dan 700.000 mensen aan diabetes.

Bij diabetes kunnen de volgende complicaties optreden:

- Hart- en vaatklachten
- Aantasting van de nieren
- Oogklachten
- Aantasting van het zenuwstelsel waardoor gevoelsstoornissen kunnen optreden
- Open wonden aan de voeten

Complicaties voorkomen

U kunt zelf veel doen om deze complicaties te voorkomen. Met een gerichte begeleiding van de fysiotherapeut en een goede inzet van uw kant zijn de gevolgen van deze ziekte te beperken. Wij helpen u daar graag bij.

Persoonlijk oefenprogramma

De fysiotherapeut stelt samen met u een persoonlijk oefenprogramma op om uw bloedsuikerspiegel te verlagen. Er wordt daarnaast aandacht besteed aan ontspanningsoefeningen met de hulp van de psychosomatische fysiotherapeut. U krijgt voedingsvoorlichting en advies van de diëtiste.

Dit programma duurt in totaal 1 jaar, waarbij er in de eerste drie maanden intensief wordt getraind. Na drie maanden gaat u zelfstandig verder trainen met de aangeleerde vaardigheden. Elk kwartaal vindt er een evaluatie plaats met meetmomenten om uw vorderingen bij te houden. Hiermee helpen we u op weg naar een gezonde levensstijl zonder complicaties.

Vergoeding verzekering

Een goede aanvullende verzekering zal het merendeel van de kosten dekken. De meeste verzekeraars stellen een eigen bijdrage verplicht.

Voor meer informatie over dit beweegprogramma kunt u terecht bij onze secretaresse.