

Cursusinformatie

Organisatie

Het diabetesbeweegprogramma is georganiseerd door SurPlus en wordt gegeven door gespecialiseerde fysiotherapeuten. Deze fysiotherapeuten hebben gerichte scholing gehad in het begeleiden van patiënten met diabetes.

Kosten

Het diabetesbeweegprogramma kan worden vergoed uit uw aanvullende verzekering mits u een verwijzing heeft van uw (huis)arts. Informeer bij uw zorgverzekeraar voor welke vergoeding u in aanmerking komt.

Aanmelden

U kunt zich telefonisch aanmelden bij de SurPlus-fysiotherapeut bij u in de buurt:

- Fysiotherapie Galecop Ron van Leeuwen tel. (030) 60 56 118
- Fysiotherapie Nieuwegein-Zuid tel. (030) 60 62 333
- Gezondheidscentrum de Roerdomp tel. (030) 60 40 414
- Gezondheidscentrum de Schans tel. (030) 60 63 111
- Paramedisch Centrum Nieuwegein tel. (030) 60 00 202

"De eerste stap om te gaan bewegen kan moeilijk zijn, net zoals je de eerste keer te horen krijgt dat je diabetes hebt. Het is daarom fijn dat je begeleid wordt door mensen die weten wat ze doen."

Petra

"Ik ben blij dat mijn huisarts mij aanbevolen heeft om hieraan deel te nemen. Dankzij deze cursus durf ik nu meer te bewegen."

Hans

"Ik kan dankzij deze cursus zelf verder. Ik doe nu wekelijks aan Nordic Walking. Ik weet nu meer over gezondheid en bewegen. Dit programma heeft het allemaal mogelijk gemaakt."

Marian

SurPlus

Samenwerkende Fysiotherapie

Telefoon (030) 630 37 13

info@surplusnieuwegin.nl

www.surplusnieuwegin.nl

SurPlus
Kwaliteit in beweging

Omgaan met diabetes

*de juiste balans tussen voeding,
beweging en dagelijkse activiteiten*



Sportief bewegen met het diabetesbeweegprogramma van SurPlus

- *gezond en leuk*
- *verantwoord bewegen*
- *meer controle over uw lichaam*
- *aanbevolen door uw huisarts*
- *in kleine groepen*
- *ervaringen delen*
- *met nuttige tips*

SurPlus
Kwaliteit in beweging

Omgaan met diabetes

uw persoonlijk beweegprogramma

Heeft u moeite uw bloedsuiker op peil te houden? Bent u bang dat u een hypo krijgt wanneer u zich inspant? Heeft u moeite om dagelijks voldoende te bewegen?

Met het diabetesbeweegprogramma van SurPlus doorloopt u samen met een speciaal opgeleide fysiotherapeut een voor u op maat gemaakt beweegprogramma. Hierin leert u hoe u dagelijks voldoende kunt bewegen en vooral hoe u dit kunt blijven doen.



Voor iedereen met diabetes

Veel mensen met diabetes bewegen te weinig. Bewegen is voor mensen met diabetes extra belangrijk omdat hierdoor de bloedglucosewaarde in het bloed wordt verlaagd en de insuline beter zijn werk kan gaan doen. Regelmatig bewegen zorgt er ook voor dat uw gewicht beter onder controle blijft.

Vraag uw (huis)arts of u in aanmerking komt voor deelname aan het diabetesbeweegprogramma van SurPlus.

Opbouw

Het diabetesbeweegprogramma bestaat uit de volgende stappen:

Stap 1

De fysiotherapeut begint met een intake-gesprek om een beeld te krijgen van uw gezondheid en bewegingsgedrag. Daarna neemt de fysiotherapeut een aantal testen met u af om uw lichamelijke conditie in kaart te brengen.

Stap 2

Vervolgens traint u in groepsverband om uw conditie en kracht te verbeteren. Elke training bestaat uit een warming-up, krachttraining, conditietraining en een cooling down.

Stap 3

Na afloop van het diabetesbeweegprogramma worden dezelfde testen afgenomen als bij het intake-gesprek. De resultaten hiervan worden met u besproken tijdens een evaluatiegesprek.

Belangrijk bij deze stap is dat u samen met de fysiotherapeut gaat kijken naar nieuwe doelen. Daarbij ligt de nadruk vooral op het blijven bewegen.



“Bewegen is niet alleen goed voor het lijf, het is nog leuk ook!”