

Beweegprogramma Diabetes Mellitus type 2



U hebt diabetes of van uw arts gehoord dat u een verhoogde kans hebt om diabetes te krijgen. Diabetes kan leiden tot chronische bijkomende aandoeningen. Vroegtijdig de juiste behandeling inzetten is van groot belang om dit te voorkomen. Studies tonen aan dat diabetespatiënten en mensen met een verhoogd risico op diabetes veel baat hebben bij bewegen.

Voor wie is het programma bedoeld?

Voor mensen met diabetes mellitus type 2 en voor mensen met een verhoogd risico hierop.

Wat is het doel van het programma?

Het doel is om u te motiveren een actieve leefstijl aan te nemen. Wellicht merkt u in de loop van het programma dat u het sporten of actief zijn gaat missen als het een dag niet in uw planning past! U zult uw persoonlijke doelen mogelijk niet in deze drie maanden volledig bereiken, maar het begin is er. U hebt gemerkt dat actief zijn goed voelt. U leert de activiteiten geleidelijk op te bouwen zodat blessures weg blijven.

Het beweegprogramma bestaat uit:

- Een intake met daarin het stellen van doelen, een nulmeting en vragenlijsten
- Drie maanden lang twee keer per week fysieke training van 60 minuten per training. In de eerste zes weken traint u twee keer per week onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. De training bestaat uit een deel cardio training en functionele oefeningen. Daarnaast wordt u geïntroduceerd op de nieuwe krachttrainingsmethode: Egym. Bij deze methode volgt u het trainingsprogramma 'metabolic fit' met als doel kennis maken met krachttraining en starten met spieropbouw. Met Egym werkt u op een persoonlijke intensiteit die altijd naar wens is bij te stellen. In de volgende zes weken wordt u één keer per week begeleid door de fysiotherapeut en traint u één keer zelfstandig op u eigen gewenste tijdstip; dit kan een zelfstandige cardio en krachttraining zijn maar ook een sportles bij de sportschool.
- Twee keer per week actief zijn is echter nog niet voldoende om een gezonde leefstijl te behalen. U neemt samen met de fysiotherapeut door wat u zelf, thuis of buiten, kan ondernemen om aan uw gezondheid te werken.
- Een tussentijdse evaluatie na zes weken en een eind evaluatie en, indien gewenst, herhaling van de metingen na drie maanden.

Wat heeft u nodig om deel te nemen?

- Een verwijzing van de huisarts of specialist
- Recente medische gegevens
- U staat open voor een actieve leefstijl

Het beweegprogramma diabetes mellitus type 2 wordt door een aantal verzekeraars geheel of deels vergoed. Neem contact op met uw eigen verzekering om te vragen of vergoeding mogelijk is.