

# Intake bewegeadvies Diabetes Mellitus type II

---

Voor patiënten met diabetes is bewegen heel belangrijk om de glucosewaarde binnen de normen te houden en het gewicht onder controle te houden. Het verkleinen van de buikomvang verlaagt de insulineresistentie. Veel mensen doen wel iets aan lichaamsbeweging, maar beweegt u wel voldoende? Bij de intake bewegeadvies voor patiënten met DM II, wordt er gekeken naar uw beweeggedrag. Beweegt u voldoende of juist te weinig, zijn er dingen aan uw beweegpatroon te verbeteren.

Tijdens dit consult worden met de fysiotherapeut vragenlijsten ingevuld en testen afgenomen. Aan het eind van dit consult worden de resultaten besproken en wordt er een bewegeadvies meegegeven. Gaat u zelf aan de slag of stroomt u door naar het Bewegprogramma Diabetes Mellitus Type II?



## Aanmelding

---

Doorverwijzing via uw praktijkverpleegkundige of huisarts.

## Kosten intake

---

De intake wordt vergoed via uw aanvullende verzekering. Indien u die niet heeft dan zijn de kosten voor uw eigen rekening. Voor meer informatie kunt u terecht bij één van de fysiotherapeuten van de praktijk.

# Beweegprogramma Diabetes Mellitus Type II

---

Mocht u zelf onvoldoende mogelijkheid hebben om te sporten of is het beter om te sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut, dan biedt Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest de mogelijkheid om deel te nemen aan het beweegprogramma Diabetes Mellitus Type II. Dit programma is speciaal afgestemd voor mensen met DM type II. Er wordt daarbij gewerkt aan het verbeteren van de conditie en het vergroten van de spierkracht.

Het beweegprogramma duurt 3 maanden, waarbij 10 weken aaneengesloten 2 keer per week getraind wordt op vaste tijden.

De trainingen staan onder leiding van een fysiotherapeut en duren een uur. Er wordt getraind in groepen van maximaal 6 personen.

Na afloop van het programma worden de testen van de intake herhaald om de resultaten te kunnen vastleggen.

Tevens worden deze testen 3 en 6 maanden na het afsluiten van het programma nog herhaald om de duurzaamheid van het resultaat te bewaken.

## Doel

---

Het hoofddoel van het beweegprogramma is de conditie en de spierkracht te verbeteren, en daarnaast het verminderen van de buikomvang, om de insuline spiegel te optimaliseren. Wellicht is het zelf mogelijk om medicatie te verminderen.

## Kosten beweegprogramma

---

De kosten voor het 3 maandelijks beweegprogramma bedragen € 85,00 per maand.

De eindtest en de evaluaties na 3 en 6 maanden worden vergoed via uw aanvullende verzekering. Indien u die niet heeft dan zijn de kosten voor uw eigen rekening. Voor meer informatie kunt u terecht bij één van de fysiotherapeuten van de praktijk.

## Diëtiste

---

In combinatie met het oefenprogramma is het mogelijk om bijpassend advies te krijgen van een diëtiste. Deze zal een persoonlijk advies geven m.b.t. voeding en Diabetes mellitus type 2. Op deze manier kunnen we u optimaal begeleiden naar vitaliteit.