

Wat is diabetes mellitus type 2, kortweg DM type 2 ?

Diabetes mellitus, ook wel suikerziekte genoemd, is een chronische stofwisselingsziekte. Er ontstaat een chronisch verhoogd bloedglucosegehalte als gevolg van een tekort en/of gebrekkige insulinewerking.

Diabetes kan worden onderverdeeld in vier typen. Voor de beweegprogramma's gaan wij uit van het DM type 2 of ook wel ouderdomsdiabetes genoemd.

Waarom is bewegen belangrijk voor mensen met DM type 2?

Lichaamsbeweging heeft dezelfde positieve effecten bij mensen met diabetes mellitus als bij mensen zonder handicap of ziekte. Regelmatig bewegen verhoogt de conditie, spierkracht en het algemeen welbevinden. Het overgewicht neemt ook vaak af. Daarnaast nemen de risicofactoren voor het ontstaan van bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en botontkalking af.

Voor patiënten met DM type 2 heeft lichamelijke activiteit een positieve invloed op de preventie en het beloop van de ziekte, doordat de stofwisseling toeneemt.

Wat is het doel van de beweegprogramma's?

De belangrijkste doelstelling van dit programma is bewegingsstimulering. Het programma richt zich bij uitstek op patiënten die onvoldoende lichamelijke actief zijn. Na het voltooien van dit programma moet de lichamelijke activiteit wel gecontinueerd worden. Patiënten voor wie een verdere toename van de lichamelijke activiteit niet te verwachten of wenselijk is, zullen daarom niet kunnen deelnemen. Voor patiënten die al voldoende lichamelijke actief zijn, is naast verandering van het beweeggedrag, het vergroten van de fysieke belastbaarheid een belangrijke doelstelling.

Het beweegprogramma richt zich daarnaast ook op het bevorderen van een actieve leefstijl.

Waarom begeleiden door een fysiotherapeut?

De fysiotherapeut onderscheidt zich doordat hij/zij gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van het bewegingsapparaat van chronisch zieken en ouderen. De programma's zijn gericht op het structureel veranderen van het beweeggedrag van mensen.

Hoe ziet het programma eruit?

Eerst vindt er een intake plaats. In dit gesprek wordt bekeken of er belemmerende factoren zijn voor deelname aan de fysieke testen. Hierna wordt er een beweegervaringstest, conditietest, krachttest en een gezondheidstest afgenomen. Als er geen belemmeringen worden gevonden kunt u instromen in het beweegprogramma. Het beweegprogramma duurt drie maanden, waarbij u twee keer per week een uur traint in een kleine groep van maximaal vijf personen. Ook vindt er regelmatig informatieoverdracht plaats over DM type 2 en bewegen, in samenwerking met een diëtiste en/of verpleegkundige. Aan het eind van het programma vindt er een eindtest plaats om de vorderingen te bekijken.

Hoe kan ik mij aanmelden?

Om deel te kunnen nemen kunt u verwezen worden door huisarts/specialist, maar u kunt ook rechtstreeks naar uw fysiotherapeut gaan.

Hoe wordt dit programma vergoed?

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Informeer dat bij uw zorgverzekeraar.

Hoe verder na afronding van het bewegprogramma ?

Na beëindigen van het bewegprogramma, is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u met Fysiofit de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut trainen.



Fysiodé

**Postbus 533
7400 AM Deventer**

Locatie
De Hoge Hond
Schurenstraat 8A
7413 RA Deventer
Tel. (0570) 633964

Locatie
Zandweerd
C. de Crayerstraat 1
7412 SG Deventer
Tel. (0570) 611092

Info@fysiode.nl

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website www.fysiode.nl

DIABETES

EN

BEWEGEN