

Wat is diabetes?

Alle voedingsstoffen die we dagelijks binnen krijgen, worden in het lichaam omgezet in brand- en bouwstoffen. Zo worden koolhydraten (een verzamelnaam voor zetmeel en suikers) in het lichaam omgezet in glucose. Via het bloed wordt de glucose vervoerd naar verschillende organen. Om toegang te krijgen tot de organen is insuline nodig. Bij mensen met diabetes maakt de alvleesklier geen of weinig insuline aan of werkt de door het lichaam aangemaakte insuline onvoldoende. De bloedglucosewaarde (hoeveelheid suiker) in het bloed is daardoor hoger dan normaal.

Klachten bij diabetes

Een hoge bloedglucosewaarde kan allerlei klachten veroorzaken, zoals dorst, veel plassen en vermoeidheid. Bewegen is voor mensen met diabetes extra belangrijk, omdat hierdoor de bloedglucosewaarde in het bloed wordt verlaagd en de insuline beter zijn werk kan doen. Wanneer de hoeveelheid glucose in het bloed te ver daalt, kan dit leiden tot een 'hypo'. Een hypo herkent u aan: transpireren, bleek zien, onduidelijk praten, een hongerig gevoel, gapen, prikkelingen om de mond, beven en stemmingsveranderingen (koppig, prikkelbaar, stuurs).

Diabetes type II

Er zijn verschillende typen van diabetes. Bij mensen met diabetes type II maakt de alvleesklier onvoldoende insuline aan of de insuline werkt onvoldoende. Daardoor nemen de cellen de glucose uit het bloed onvoldoende op. Diabetes type II komt vaak voor bij mensen die ouder zijn dan veertig jaar, zogenaamd 'ouderdomssuiker'. Speciaal voor deze doelgroep is het beweegprogramma diabetes type II ontwikkeld.

Advies

- Volg het beweegprogramma diabetes type II
- Beweeg en eet gezond
- Houd uw conditie op peil, sport in gezelschap
- Neem altijd een koolhydraatrijke snack mee
- Luister naar de signalen van uw lichaam
- Let goed op uw bloedglucosewaarde
- Stop met sporten als u een hypo voelt aankomen

Heeft u interesse en wilt u zich aanmelden of heeft u nog vragen, neem dan contact op met:

vita  **velden**

Rozenhof 16
5941 EX Velden
T 077 472 24 95
F 08 44 38 53 48
E info@vitavelden.nl
I www.vitavelden.nl

vita  **velden**



Beweegprogramma voor mensen met
diabetes type II

Meer controle met beweging

Heeft u moeite om uw bloedglucosewaarde op peil te houden? Bent u bang dat u een hypo krijgt wanneer u zich inspant? Weet u dat u meer controle over uw lichaam kunt krijgen als u meer beweegt? Bewegen is gezond en helpt klachten bij diabetes voorkomen. Bovendien vermindert het de kans op hart- en vaatziekten. Bewegen is belangrijk, houd uzelf gezond.

Elke dag verantwoord bewegen

Speciaal voor mensen met diabetes type II is het beweegprogramma voor mensen met diabetes ontwikkeld. U doorloopt het beweegprogramma samen met een kwaliteitsfysiotherapeut. Dit is een fysiotherapeut die voldoet aan de kwaliteitseisen van het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie. De fysiotherapeut is speciaal opgeleid voor het beweegprogramma diabetes type II en daarmee deskundig om u te begeleiden tijdens het programma. Uw begeleiding is in goede handen. Tijdens het programma werkt u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te bewegen.

Wat levert het beweegprogramma u op?

Controle over uw bloedglucosewaarde tijdens bewegen, verbeterde conditie en verantwoord bewegen.

Uw persoonlijke beweegprogramma

Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks te bewegen en vooral te

blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Het programma duurt in totaal twaalf weken en bestaat uit drie stappen:

Stap 1: Eerste gesprek en testen

Stap 2: Beweegprogramma diabetes type II

Stap 3: Dagelijks bewegen

Stap 1: Eerste gesprek en testen

Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar uw eerste gesprek. Nadat de fysiotherapeut de vragen en antwoorden met u heeft doorgenomen, worden de testonderdelen doorlopen. De testonderdelen zijn: een beweegervaringstest, een conditietest en fitheidstesten. Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen kan uw fysiotherapeut u adviseren deel te nemen aan het beweegprogramma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.

Stap 2: Beweegprogramma diabetes type II

Na uw eerste gesprek en testen kunt u eventueel instromen in het beweegprogramma. In twaalf weken doorloopt u een schema waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Het beweegprogramma diabetes is te verdelen in drie onderdelen:

Goed beginnen

U ontvangt informatie over het beweegprogramma. Het belangrijkste is dat u weer plezier krijgt in bewegen. Daar zorgt u samen met uw fysiotherapeut voor. U leert ook herkennen wat normale verschijnselen zijn wanneer u bepaalde bewegingen maakt.

Uw persoonlijke programma

Na drie weken gaat u door met het verder opbouwen van uw beweegprogramma. Dit is afhankelijk van uw wensen.

Informatie en inspiratie: individueel en in de groep

Tijdens het programma vinden er op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. Daarnaast woont u een aantal groepsbijeenkomsten bij. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt informatie gegeven over bewegen en gezondheid. Ook kunt u ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.

Stap 3: Dagelijks bewegen

Tijdens het beweegprogramma diabetes heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na twaalf weken kijkt uw fysiotherapeut samen met u naar de resultaten hiervan. Hierbij komt ook een advies over een vervolgtraject aan de orde. Tevens wordt gekeken welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.