

www.smienk.com



Wil je meer weten?

Neem dan contact met ons op:

Karin Hemmer-Wildemors
Bas Hassels Mönning
Ben Reeders

06-03-2010

Smienk fysiotherapie
De Leemhorst 1
7609 LA Almelo
0546-820892

info@smienk.com



Training voor
mensen met
Diabetes mellitus
Type 2

VOOR WIE?

Voor mensen met diabetes mellitus type 2 hebben we een trainingsprogramma opgezet om deze patiënten aan te zetten tot een gezonde levensstijl

WAAROM?

Lichaamsbeweging is in principe voor iedereen van belang, zeker ook voor de mens met diabetes mellitus type 2. Uit onderzoek is gebleken dat duur- en krachttraining de insuline gevoeligheid verbeterd zowel op korte termijn en lange termijn en blijkt het effectief om het gebruik van medicijnen te verminderen. Ook het gunstige effect van gewichtsreductie is voor deze patiëntengroep belangrijk.

HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Voor aanvang van het programma is er eerst een individuele intake en test. Hiermee kunnen we een goede inschatting maken van zowel uw gezondheid als van uw fitheid. Onderdelen van de test zijn o.a. bloeddruk, gewicht, vetpercentage, conditie, kracht etc. Na de intake gaan we de fitnesszaal in. Tijdens de training is er een goede begeleiding van een fysiotherapeut die kennis heeft van de trainingsprincipes die voor deze patiëntengroep belangrijk zijn. Tevens wordt er tijdens het programma twee keer een voorlichtingsbijeenkomst gegeven over allerlei zaken die uw inzicht en kennis over het omgaan met diabetes mellitus type 2 zal vergroten. Aan het eind van het programma herhalen we de test zodat U kunt zien welke resultaten er geboekt zijn.

DUUR?

Het programma duurt in totaal 13 weken. Na de intake en test in de eerste week gaan we twaalf weken twee keer per week trainen in groepsverband. Aan het eind van het programma volgt de herhaling van de test en gaan we een plan maken over het vervolg. Het blijft belangrijk om in beweging te blijven en we zullen met U individueel de mogelijkheden voor vervolg training op een rijtje zetten.

VERGOEDING

Indien U verzekerd bent bij Menzis is aanvullend pakket twee, drie of vier voldoende. Bent U ergens anders verzekerd neem dan even contact met ons op voor overleg. Een verwijzing van de huisarts is noodzakelijk voor deelname.