

Dit is diabetes

Alle voedingsstoffen die we dagelijks binnenkrijgen, 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 (wandelen, fietsen of zwemmen)
- Eet gezond voor een gezond gewicht
- Houd uw conditie op peil, sport in gezelschap
- Zorg dat u altijd een koolhydraatrijke snack bij u heeft
- Luister naar de signalen van uw lichaam
- Let goed op uw bloedglucosewaarde
- Stop met sporten als u een hypo voelt aankomen

Meer weten?

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut of kijk op www.fysiotherapie.nl.

Voor meer specifieke vragen over diabetes en bewegen kunt u ook kijken op: www.diabetesvereniging.nl.

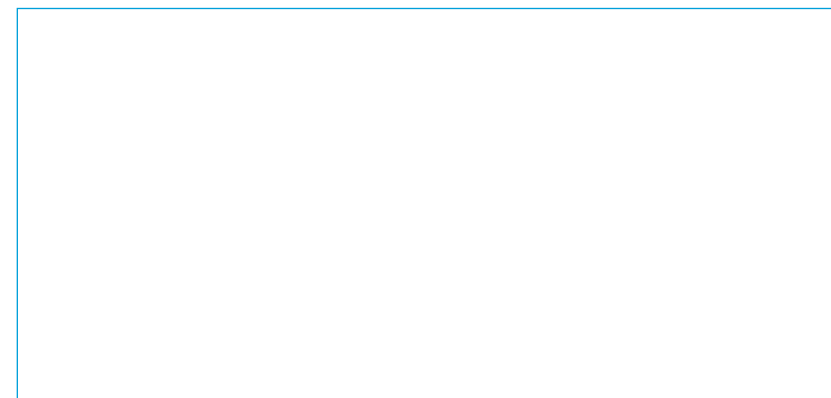
Beweegprogramma voor mensen met diabetes type II

Sta stil bij bewegen

Kom nu in beweging

Meld u vandaag nog aan

U kunt zich aanmelden bij onderstaande fysiotherapeut bij u in de buurt.

**Waar vindt u de fysiotherapeut**

Alleen fysiotherapeuten die staan ingeschreven in het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie kunnen opgeleid worden voor het beweegprogramma diabetes type II. Deze fysiotherapeuten voldoen aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing, vakoverleg en werken volgens wetenschappelijke richtlijnen. Waar vindt u eenvoudig en snel uw fysiotherapeut?

Neem contact op met bovenstaande fysiotherapeut of kijk op www.fysiotherapie.nl.

Verwijzen en vergoeden

Informeer voor het beweegprogramma diabetes type II bij uw fysiotherapeut, huisarts of specialist. Over de vergoeding van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut, ziekenfonds of particuliere ziektekostenverzekeraar.



Beweegprogramma
Diabetes type II

Ondersteund door:



Beweegprogramma voor mensen met diabetes type II



Bewegen zonder hypo

Een initiatief van:



Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

In samenwerking met:



Met medewerking van:



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

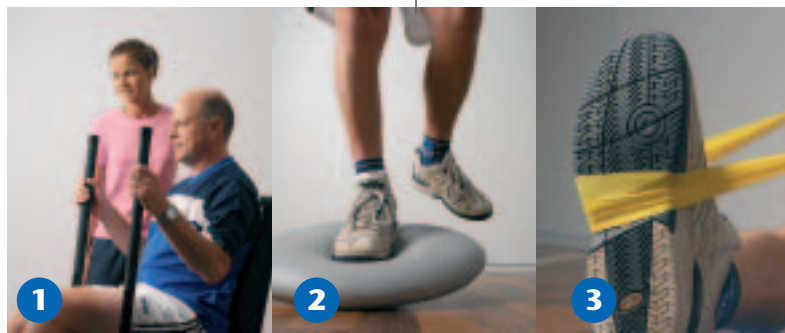
Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met TNO een beweegprogramma gemaakt voor mensen met diabetes type II. Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks te bewegen en vooral te blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

De fysiotherapeut zal beginnen met een eerste gesprek en een aantal testen. Hierdoor kan de fysiotherapeut u het beweegprogramma op maat aanbieden. De testen laten zien wat uw huidige conditie is en welke bewegingen u kunt maken. Na afloop van het beweegprogramma zal de fysiotherapeut een soortgelijke test afnemen en met u de resultaten en de voortgang bespreken.

Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Tijdens het programma heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut. Verder is het beweegprogramma in groepsverband, met mensen die ook bekend zijn met diabetes. In de groep kunt u elkaar steunen en stimuleren en ervaringen uitwisselen.

Het beweegprogramma duurt in totaal drie maanden (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 korte 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 een aantal 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 en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma 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 wat u aan het einde van het programma wilt bereiken.

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 van het beweegprogramma. De fysiotherapeut adviseert u dan welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.

'Gewoon bewegen zonder hypo'

'Mensen met diabetes schamen zich vaak om te bewegen, terwijl bewegen, net als medicatie en voeding, belangrijk is voor de gezondheid. Bewegen heeft een positieve invloed op de vetstofwisseling, de bloeddruk en de cholesterolspiegel. Je kunt als diabeet gewoon aan sport doen met normale bloedglucosewaarden. Met dit beweegprogramma hopen we veel mensen over de streep te trekken omdat je onder begeleiding van een fysiotherapeut aan de slag gaat. Zo leer je symptomen herkennen, ervaar je bijvoorbeeld dat transpireren gewoon bij bewegen hoort. Voor oudere én voor jongere diabeten is dit programma een goed initiatief.'

Rypke Postma, fysiotherapeut en lid van de themagroep 'Sport en Bewegen' van de Diabetesvereniging Nederland.

Verbeter de kwaliteit van uw leven, uw fysiotherapeut helpt



Beweegprogramma
Diabetes type II