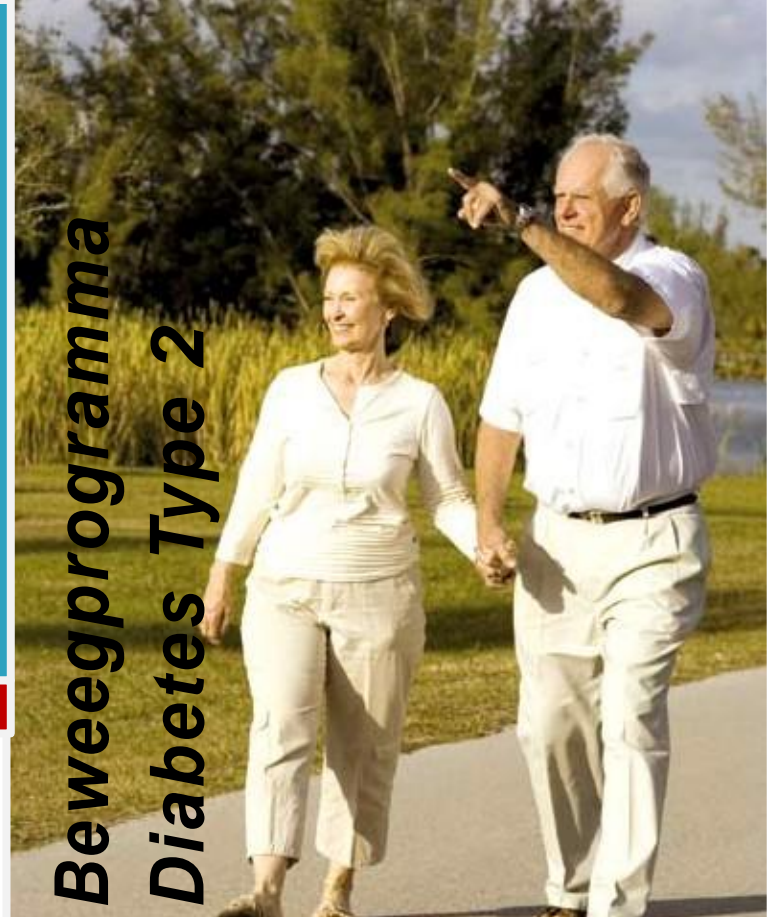




## Uitspraken van deelnemers:

- Mijn suiker, bloeddruk en cholesterol zijn in geen jaren zo laag geweest.
- Nooit geweten dat bewegen zo goed en ook nog leuk was.
- Ik fiets weer en blijf dat zeker doen!
- Ik slik zelfs minder medicijnen.
- Nu lopen mijn man en ik weer samen een ommetje met de hond!
- Mijn broek zit weer lossler.
- Vroeger moest ik niets van bewegen hebben, nu raad ik het anderen aan.



## Beweegprogramma Diabetes Type 2

### Wat levert het u op?

- ✓ Meer controle over uw bloedsuiker.
- ✓ Minder klachten door uw diabetes.
- ✓ Een paar kilo'tjes minder.
- ✓ Meer plezier in bewegen.
- ✓ Meer energie.

### Wat kost het u?

- ✓ Tijd vrijmaken om meer te gaan bewegen
- ✓ Motivatie en doorzettingsvermogen

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

### Geïnteresseerd geraakt?

Voor verdere informatie en aanmelding kunt u terecht bij:

Praktijk voor Fysiotherapie G. Groustra  
Ds. Pareulaan 16  
1761 CC Anna Paulowna

Telefoon 0223-532727

[www.goustrafysiotherapie.nl](http://www.goustrafysiotherapie.nl)



”Specialisten in training en preventie”

## Wat is Diabetes Type 2?

Ons bloed vervoert de voedingsstoffen uit ons voedsel. Een van die voedingsstoffen is glucose (een vorm van suiker). De glucose wordt vervoerd naar al onze organen. Om de glucose in de organen op te nemen is een speciaal stofje nodig: Insuline.

Bij mensen met Diabetes Type 2 wordt door de alvleesklier onvoldoende insuline aangemaakt of de insuline werkt niet goed. Dit betekent dat er teveel glucose in het bloed achterblijft. Dit kan leiden tot vele klachten, waaronder vermoeidheid, hart- en vaatziekten en oogklachten.

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. Uw diabetes is door meer bewegen dus zeer positief te beïnvloeden!



## Ons programma

Ons programma duurt 6 maanden en is specifiek bedoeld voor mensen met Diabetes Type 2. De eerste 3 maanden zijn er 2 bijeenkomsten per week van circa een uur. In de tweede 3 maanden zijn er nog een aantal terugkom momenten.

- U wordt het gehele programma begeleid door een vaste fysiotherapeut die specifiek hiervoor is opgeleid.
- Voorafgaand aan het programma wordt uw individuele trainingsniveau bepaald. Uw trainingen worden hierop afgestemd.
- U traint in groepsverband met meerdere diabetespatiënten. Elkaar motiveren en steunen zijn uiteraard van groot belang als het even wat moeilijker gaat.
- Naast training ontvangt u veel informatie en educatie, gericht op het optimaal omgaan met uw diabetes.
- Ook tussentijds zullen uw vorderingen worden bijgehouden middels diverse testen en metingen.
- U werkt met hulp van uw fysiotherapeut, het programma en de groepscontacten aan een actieve leefstijl.
- Ons grootste doel is dat u meer plezier krijgt in bewegen, waardoor u ook na het programma doorgaat met beweegactiviteiten. En daarvoor zijn zoveel leuke mogelijkheden, zowel in groepsverband als individueel.
- Aan het eind van het programma wordt samen met u bekeken op welke manier u uw actieve leefstijl kunt behouden.



## Bewegen zonder hypo

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 krijgt als u meer beweegt?

Bewegen is gezond en helpt klachten bij diabetes voorkomen. Bovendien vermindert het de kans op hart- en vaatziekten.

Ook is bewegen belangrijk in de strijd tegen overgewicht, uiteraard in combinatie met een aantal juiste keuzes in uw voeding.

**Kortom: Bewegen is belangrijk, houd uzelf gezond!**