

# Diabetes Mellitus Beweegprogramma

Het beweegprogramma wordt begeleid door

Mario Rammeloo

Locaties:

Hoogerheide, Plantagelaan 1

Putte, Julianastraat 4

Roosendaal, St. Lucasplein 2a

**Meer informatie:**

[info@fysiofaster.nl](mailto:info@fysiofaster.nl)

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

0164-612274

**FysioFaster**  
kompas naar optimaal bewegen



## Dit is Diabetes Mellitus

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

### Klachten bij Diabetes Mellitus

Een hoge bloedglucose waarde kan allerlei klachten veroorzaken, zoals dorst, veel plassen en vermoeidheid. 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, beven en stemmingsveranderingen (koppig, prikkelbaar, stuurs).

### Beweegprogramma Diabetes Mellitus bij FysioFaster

Speciaal voor mensen met Diabetes Mellitus type 2 heeft FysioFaster een beweegprogramma. 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.

FysioFaster ziet voordelen in een multidisciplinaire aanpak bij Diabetes Mellitus. Drie belangrijke pijlers in de behandeling van Diabetes Mellitus zijn medicijnen, voldoende beweging en juiste voeding. In het beweegprogramma wordt dan ook een bijdrage geleverd door een

diabetesverpleegkundige (medicijnen bij diabetes), de fysiotherapeut (belang van bewegen bij diabetes) en diëtiste (belang van juiste voeding).

Omdat bij Diabetes Mellitus ook complicaties aan de voeten voor kunnen komen werkt FysioFaster samen met de podotherapeuten van podotherapie Hallux welke een voetscreening uitvoeren.

### Doelstelling

Het beweegprogramma is opgezet voor cliënten die op verantwoorde en veilige wijze willen bewegen en werken aan hun gezondheid en individuele doelstellingen. Algemene doelstelling is het verbeteren van de gezondheidssituatie en daarmee trachten complicaties en veelvuldig medicijngebruik te voorkomen. Een andere doelstelling is het realiseren van een actievere levensstijl waardoor de behaalde resultaten onderhouden kunnen worden.

Het programma duurt een half jaar. Voorafgaand aan het beweegprogramma vindt er een intakegesprek plaats en worden een aantal testen uitgevoerd. Deze testen worden aan het eind van het programma herhaald. Bij de testen wordt o.a. gekeken naar bloeddruk, gewicht, vetpercentage, buikomvang en conditieniveau.

### Kosten programma

De kosten van het beweegprogramma zijn € 500,=. Deze kosten worden, afhankelijk van uw aanvullende verzekering, geheel of gedeeltelijk door de zorgverzekeraar vergoed. Over de vergoeding van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut.