

diabetes mellitus type 2
D FYSIO
therapie
EEFDE
M
2
beweegprogramma

Uit onderzoek blijkt dat een actieve en gezonde leefstijl het verloop van diabetes mellitus type 2 (DM2) gunstig beïnvloedt. Bewegen is hierbij een belangrijk onderdeel!

Op uw beweeggedrag hebt u zelf invloed en ons beweegprogramma **DM2** kan u daarbij helpen. Het is bedoeld voor mensen met **DM2** die gezonder willen gaan leven om zo hun aandoening positief te beïnvloeden.

In het programma leert u wat de effecten zijn van bewegen op uw gezondheid en op welke manier u verstandig kunt bewegen of sporten. Daarnaast zullen we ook aandacht schenken aan andere leefstijlfactoren zoals bijvoorbeeld voeding.

In onze huidige maatschappij hoeven we steeds minder te bewegen. Voor ons lichaam is het echter belangrijk om voldoende beweging te krijgen, juist voor mensen met **DM2** is beweging en extra conditie waardevol!

Veranderen van gewoontes is moeilijk. Het beweegprogramma **DM2** geeft u goede ondersteuning om dit succesvol te doen. We stellen met u haalbare doelen en komen tot

praktische acties om die te bereiken.

We geven u handvatten om te komen tot een structurele en langdurige verbetering van uw levensstijl. Een leefwijze waarbij u zich beter zult voelen en uw diabetes goed in de hand kunt houden. Het vraagt wel doorzettingsvermogen. U zult het uiteindelijk zelf moeten doen, maar dankzij de ondersteuning van dit programma is dat goed mogelijk.

Het programma duurt een jaar. Na de intake en een test gaat u drie maanden twee maal per week een uur trainen in een groep gelijkgestemden. We sluiten deze periode af met een tweede test. Hiermee worden de resultaten zichtbaar. Dan kiest u zelf een activiteit die het behaalde resultaat op z'n minst op peil houdt en zo mogelijk verder verbetert. U krijgt na zes maanden een oproep voor een derde test en na twaalf maanden voor een vierde. Het jaarprogramma is daarmee afgerond.

De meeste zorg verzekeraars vergoeden dit beweegprogramma mits u voldoet aan de criteria.

Hiervoor kunt u het best even contact opnemen met de praktijk.

Voor informatie of om u op te geven belt of mailt u FYSIOtherapieEEFDE of komt u even binnenlopen bij de praktijk aan de Rustoordlaan 10.

FYSIO
therapie
EEFDE

Rustoordlaan 10, 7211 AX Eefde
telefoon 0575-515655
info@fysiotherapie-eefde.nl
www.fysiotherapie-eefde.nl

fit
DM2