

# Bewegen bij Diabetes

## Inleiding

Bewegen is heel belangrijk bij Diabetes mellitus. Deze folder geeft u informatie over het beweegprogramma diabetes van het Elkerliek ziekenhuis.

## Bewegen

Beweging zorgt ervoor dat de bloedglucose daalt en de gevoeligheid voor insuline toeneemt. Hierdoor is het mogelijk dat u beter bent ingesteld op medicatie. Beweging heeft ook een positieve invloed op gewichtsverlies en dit is weer gunstig voor uw diabetesinstelling. Daarnaast zorgt beweging ervoor dat u beter in uw vel zit. Hierdoor kunt u meer ondernemen gedurende de dag. Activiteiten zoals wandelen, zwemmen en fietsen zijn gunstig voor uw conditie en gewicht. Krachttraining, waaronder ook traplopen en boodschappen dragen vallen, heeft ook een gunstige invloed op uw bloedglucose.

## Beweegprogramma

Wij bieden u een beweegprogramma onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut. Dit is een individueel trainingsprogramma op maat dat rekening houdt met uw eventuele lichamelijke beperkingen. Het doel is om een optimale actieve leefstijl te ontwikkelen. De inhoud van het programma bestaat uit:

- voorlichting
- algehele conditietraining
- spierkrachttraining

U traint in een kleine groep. In een sportieve sfeer werkt u samen met andere patiënten aan een actieve leefstijl. Ook krijgt u advies hoe u de actieve leefstijl in uw eigen omgeving kan voortzetten. Een training duurt in totaal 60 minuten en vindt twee of drie keer per week plaats. Het tijdstip van de training spreekt u in overleg met de fysiotherapeut af.

### Kleding

Het gebruik van binnen(sport)schoenen is verplicht. Het is prettig wanneer u sportkleding of makkelijk zittende kleding draagt.

### Kosten

De vergoeding voor deelname aan het beweegprogramma, waarbij het programma bestaat uit een periode van drie maanden, is afhankelijk van uw zorgverzekering. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar of u voor een vergoeding in aanmerking komt.



### Locatie

De trainingen zijn in het Sport Medisch Centrum (SMC) van het Elkerliek. Het SMC is gevestigd aan de Julianalaan 2 in Helmond.

### Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor het beweegprogramma bij de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 - 59 56 20.

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 - 59 56 20.

## Telefoonnummers en adressen

### Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

### Sport Medisch Centrum

Julianalaan 2

5707 HR Helmond

T: 0492 – 59 56 20 (secretariaat Revalidatie)

E: sportmedischcentrum@elkerliek.nl



### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55