Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma duurt 3 maanden (12 weken) en bestaat uit 3 stappen.

Stap 1: Eerste gesprek en testen
Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een korte vragenlijst. De door u thuis 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 conditietest en een aantal fitheidstesten. Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen kan uw fysiotherapeut adviseren deel te nemen aan het programma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.

Stap 2: Beweegprogramma diabetes type 2
Na uw eerste gesprek en testen kunt u instromen in het beweegprogramma. In 12 weken doorloopt u een schema waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd.
Het beweegprogramma diabetes type 2 is te verdelen in een aantal onderdelen:

● Goed beginnen
U ontvangt informatie en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma is dat u weer plezier krijgt in het 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 ongeveer 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
Tijdens het programma vinden er op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. U krijgt informatie over een gezonde leefstijl. Ook kunt u ervaringen uitwisselen met andere deelnemers en elkaar steunen en motiveren.

Stap 3: Dagelijks bewegen
Tijdens het beweegprogramma diabetes type 2 heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na 12 weken kijkt u samen met uw fysiotherapeut 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.

Ons advies:

1. Volg het beweegprogramma diabetes type 2
2. Stop met roken
3. Beweeg (wandel, fiets of zwem)
4. Eet gezond voor een gezond gewicht
5. Houd uw conditie op peil, sport in gezelschap
6. Zorg dat u altijd een koolhydraatrijke snack bij u hebt
7. Luister naar de signalen van uw eigen lichaam
8. Let goed op uw bloedglucosewaarden
9. Stop met sporten als u een hypo voelt aankomen

Voor meer info of een afspraak:

Praktijk NASSAUKADE 57
Adres: Nassaukade 57
1052 CP Amsterdam
Telefoon: 020 - 6827720
E-mail: info@nassaukade57.nl
Jeanet Spigt,
fysio- en manueeltherapeute