

## Vergoeding

De behandelingen in de oefengroepen komen ten laste van de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen dat wordt betaald door de verzekering is afhankelijk van de polis die u heeft afgesloten en hoeveel fysiotherapie die daar in zit. Het is zinvol dit goed na te kijken alvorens u met het programma begint.

## Samenwerking

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers werkt samen met huisartsen, praktijkondersteuners en diëtiste. Dit is gericht op deskundigheidsbevordering, samenwerking en zorginnovatie. Een van de aandachtsgebieden van deze samenwerking is de oefentherapie bij DM II.

Wij zien uw aanmelding graag tegemoet.

## Adresgegevens

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T: 072-5331266

Zonnedauw 2  
1906 HA Limmen  
T: 072-5053219

Dorpspraktijk  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T: 0251-650269

E-mail: [info@fysiodwh.nl](mailto:info@fysiodwh.nl)

Website: [www.fysiodwh.nl](http://www.fysiodwh.nl)

## Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-21.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-20.30	08.00-21.30	08.30-21.00
<b>Wo</b>	07.30-18.00	08.00-20.00	07.30-18.00
<b>Do</b>	07.30-18.30	08.00-21.00	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-21.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	09.00-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-13.00 uur.**

# Bewegen met Diabetes Mellitus II



**FYSIOTHERAPIE**  
Donker | Waal | Hilbers

Heiloo  
Limmen  
Castricum



Januari 2017

## Bewegen voor mensen met Diabetes Mellitus II

Regelmatig bewegen is voor iedereen gezond. Bewegen leidt tot een betere conditie, sterkere spieren en botten en een verhoogde fitheid. Ook is het een goed middel om af te vallen. Risicofactoren voor hart- en vaatziekten nemen af. Dit geldt zeker voor mensen met diabetes. Daarnaast heeft het regelmatig bewegen voor diabetici nog een ander belangrijk voordeel: de werking van insuline verbetert. Hierdoor kan het medicijngebruik afnemen. Regelmatig bewegen is ook een prima middel om af te vallen of om uw bereikte gewichtsverlies te handhaven. Risicofactoren voor hart- en vaatziekten nemen af.

### Uitbreiding van de diabeteszorg: fysiotherapeutische begeleiding voor diabetici

Voldoende bewegen is echter niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Veel mensen bewegen te weinig en hebben moeite dit te veranderen.



Voor deze groep mensen met diabetes bestaat er de mogelijkheid om bij Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut een trainingsprogramma te volgen. Dit programma is zo samengesteld dat het gezondheidsrisico's bij mensen met diabetes kan verminderen. Er is een samenwerking tussen de fysiotherapeut en de bestaande diabeteszorg, de huisarts, praktijkondersteuner en diëtiste.

U kunt het programma alleen volgen op verwijzing van uw huisarts of specialist. Deze kent u en uw gezondheidstoestand tenslotte als geen ander.

Het **oefenprogramma DM II** duurt 3 maanden en is gericht op vetverbranding, het verbeteren van de lokale spierconditie en het verbeteren van de algehele conditie. Het programma wordt afhankelijk van uw mogelijkheden geleidelijk opgebouwd.

### Hoe ziet het oefenprogramma DM II eruit?

#### ▪ Intake

In de intake wordt uw gezondheidstoestand in kaart gebracht. Dit gebeurt in een gesprek, met een vragenlijst, een lichamelijk onderzoek en een conditietest. Daarnaast worden gewicht en vetpercentage bepaald. De

bevindingen zijn bepalend voor het niveau waarop u de training begint.

#### ▪ Oefenprogramma

Het oefenprogramma bestaat uit conditie- en krachttraining. U traint 2x per week gedurende 12 weken. Er wordt getraind in een groepje van vier of vijf mensen. Dit werkt stimulerend en motiverend. Elke training duurt ongeveer één uur. Uw trainingsniveau wordt continue aangepast aan uw toegenomen conditie en kracht.

#### ▪ Einde van het programma

Na 12 weken wordt het programma afgesloten met het herhalen van de testen uit de intake. Hierdoor krijgen u en uw huisarts of specialist inzicht in uw vorderingen.

Vervolgens bepalen we samen met u hoe u zelfstandig de verbeterde conditie kunt onderhouden of verder opbouwen. Dit kan bijv. door zelf te gaan oefenen, met een wandelgroep de duinen in te gaan of in de sportschool. Belangrijk is dat het vooral een manier van bewegen is die u aanspreekt.

#### ▪ Follow up

3 maanden na het afsluiten van de training volgt nogmaals een laatste test om te zien of u de conditie op peil houdt.