



Diabetes revalidatie- programma

Groepsprogramma met
training en advies



WAT IS HET DIABETES REVALIDATIEPROGRAMMA?

Het revalidatieprogramma is een programma in groep om de levenskwaliteit van diabetespatiënten te verbeteren.

Tijdens het diabetes revalidatieprogramma beweeg je in een aangename sfeer onder deskundige begeleiding. Om een optimaal resultaat te bekomen, volgt de therapeut tijdens de sessies alle belangrijke parameters op.

VOOR WIE?

Het revalidatieprogramma is toegankelijk voor:

- mensen die diabetes willen voorkomen
- diabetespatiënten die willen bewegen onder begeleiding

Opgelet: je hebt een medisch voorschrift nodig om deel te nemen aan dit programma ('zie praktische afspraken').

WAAROM BEWEGEN?

Gezond gewicht

Een goed evenwicht tussen voeding en beweging is belangrijk. Om het lichaamsgewicht stabiel te houden, is er een balans nodig tussen de hoeveelheid energie die de voeding levert en de hoeveelheid energie die het lichaam verbruikt.

De kinesitherapeut leert je om met regelmaat te bewegen. Daarnaast leer je welke parameters belangrijk zijn om je gezondheid optimaal te houden.

Stabiele suikerspiegel

Door regelmatig onze spieren te gebruiken, kunnen we de bloedsuikerspiegel onder controle houden. Bovendien wordt het makkelijker om de bloedsuikerspiegel te doen dalen waardoor schade aan de organen en diabetesklachten voorkomen kunnen worden. Het is belangrijk om de suikerspiegel te controleren voor, tijdens en na de inspanning.

Andere voordelen van het programma:

- Vetmassa daalt
- Spiermassa stijgt
- Fysieke fitheid verbetert
- Cardiovasculaire risicofactoren dalen (buikomtrek, bloeddruk)
- Ontstekingen aan de organen en spieren verminderen
- Kwaliteit van leven verhoogt
- Sociale interactie neemt toe
- Mentale fitheid verbetert

HET PROGRAMMA

Elke deelnemer moet een vragenlijst invullen. Deze vragenlijst helpt om medische problemen tijdens de inspanning in te schatten.

Om een training op maat samen te stellen, meten we volgende parameters:

- Valrisico
- Lichaamssamenstelling (gewicht, buikomtrek)
- Bloeddruk en hartslag
- Spierkracht in de armen en benen

We evalueren de zwaarte van de inspanning en bespreken je motivatie om te bewegen.

WANNEER?

Er zijn twee trainingen per week:

- maandag: 11 uur - 12 uur
individueel / instap
- donderdag: 11 uur - 12 uur
cardio / kracht-training

De mutualiteit betaalt het remgeld van de oefensessies terug.

PRAKTISCHE AFSPRAKEN

Om aan het programma deel te nemen moet je in het bezit zijn van een medisch voorschrift dat door één van volgende artsen werd opgemaakt:

- Huisarts
- Endocrinoloog/diabetoloog
- Fysische geneesheer

Om je eerste afspraak te plannen, neem je telefonisch contact op met ons revalidatieteam (t) 016 80 34 42.

Je draagt best vaste schoenen en kledij waarin je makkelijk kan bewegen.

Bewegen kan je leren!



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be