

Wat is diabetes, type 2?

Diabetes heet ook wel suikerziekte. Bij diabetes kan het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht houden. Vaak reageert het lichaam niet meer goed op insuline of het maakt helemaal geen insuline meer aan. Insuline regelt de bloedsuikerspiegel.

De bloedsuikerspiegel (ook wel bloedglucosespiegel genoemd) geeft aan hoeveel glucose opgelost is in het bloed. De hoeveelheid glucose in ons bloed varieert gedurende de dag.

Vlak voor het eten is uw bloedsuikerspiegel lager dan 1,5 uur na de maaltijd. Alle cellen in het menselijk lichaam gebruiken glucose als energiebron. Het is dan ook belangrijk om uw bloedsuikerspiegel zo evenwichtig mogelijk te houden.



Dorpsplein

Dorpsplein 6 – 7
3233 AL
Oostvoorne

Medisch centrum Rockanje

Duinoordlaan 1
3235 AH Rockanje

Zwembad 't Wapen van Marion

Zeeweg 60
3233 CV Oostvoorne

Zwembad de Rozenburcht

Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg



0181 – 48 45 25



06 – 386 986 86



info@fysiovoorne.nl



www.fysiovoorne.nl



Diabetes type 2

Bewegen is belangrijk!
Regelmatig bewegen heeft een positief effect op diabetes.

Door beweging reageren cellen beter op insuline. Verder helpt bewegen om de bloeddruk en het cholesterol te verlagen en werkt het positief op uw gewicht.

Klachten

Voorkomende klachten bij diabetes type 2:

- Veel plassen
- Veel drinken
- Naar aceton ruikende adem
- Vermoeidheid
- Kortademigheid
- Slecht genezende wondjes/hardnekkige infecties
- Dubbel of slecht zien
- Gevoelloosheid, tintelingen of pijn van vingers of voeten

Diabetes en bewegen

Voor mensen met diabetes is lichaamsbeweging extra belangrijk. Bewegen vermindert namelijk de hoeveelheid glucose in het bloed, zorgt er voor dat de insuline beter werkt en stimuleert de bloedsomloop. Iemand met diabetes die regelmatig beweegt zal waarschijnlijk minder insuline nodig hebben om het lichaam goed te laten functioneren. Daarnaast helpt bewegen bij het afvallen. Zo'n 80% van diabetespatiënten heeft last van overgewicht.

Diabetes 2 beweegprogramma

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met (gezondheids)wetenschappers een beweegprogramma voor diabetes 2 patiënten opgesteld. Het doel van dit programma is u te leren om elke dag voldoende te bewegen en vooral ook in beweging te blijven.

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie.

U begint uw programma met een intakegesprek en het afnemen van een aantal testen. Met de uitslagen kan uw fysiotherapeut u een programma op maat aanmeten.

U heeft regelmatig overleg met uw fysiotherapeut om uw gesteldheid en vorderingen te bewaken en het programma zonodig bij te stellen.

Het beweegprogramma duurt ongeveer 3 maanden (12 weken).

Bij FysioVoorne

FysioVoorne biedt beweegprogramma's aan en heeft speciale dagen/tijden voor diabetes type 2 patiënten. De beweeggroepen trainen op onze locatie op het Dorpsplein te Oostvoorne.

Vergoeding

Een redelijk aantal zorgverzekeraars vergoedt onze beweegprogramma's. Wij adviseren u om bij uw verzekeraar na te vragen in hoeverre een beweegprogramma vergoed wordt.

Wilt u een afspraak inplannen of heeft u vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.