

THERAPEUTEN

Onze fysiotherapeuten vergroten regelmatig hun kennis en vaardigheden met extra scholing en zijn allemaal op meerdere gebieden gekwalificeerd. Zo is een van onze therapeuten gespecialiseerd in fysiotherapie bij Diabetes.

VERWIJZING

Sinds 2006 heeft u geen verwijzing meer nodig voor de fysiotherapeut. Natuurlijk mag u nog altijd eerst een afspraak maken bij de huisarts.

mmfysio

Fysiotherapie bij diabetes



024-3580779



info@mmfysio.nl



www.mmfysio.nl

WAT IS DIABETES?

In deze folder vindt u meer informatie over 'Fysiotherapie bij Diabetes'.

De meest voorkomende soort is Diabetes Mellitus type 2, oftewel suikerziekte. Er wordt te weinig van het hormoon insuline in het lichaam aangemaakt en het lichaam reageert daar ook niet meer goed op. Hierdoor stijgt het suikerniveau in het bloed, waardoor u last kunt krijgen van dorst, veel plassen en vermoeidheid.

Bewegen is voor mensen met diabetes extra belangrijk, omdat hierdoor het suikerniveau in het bloed wordt verlaagd en de insuline beter zijn werk kan doen.

Wanneer de hoeveelheid glucose in het bloed te ver daalt, kan dit leiden tot een 'hypo'. Een hypo herkent u aan: bleek zien, een hongerig gevoel, gapen, beven en stemmingsveranderingen.

WERKWIJZE

Tijdens de eerste afspraak brengen wij uw lichamelijke conditie in kaart. Dit doen wij door middel van een aantal tests en vragenlijsten. Op basis daarvan stellen we in samenspraak duidelijke doelen en maken we een haalbaar stappenplan.

Het vervolgtraject kan bestaan uit:

- Adviezen en oefenprogramma voor thuis
- Een aantal kennismakingstrainingen
- Volledig 'Diabetes Beweegprogramma'

BEWEEGPROGRAMMA

Voor mensen met diabetes is er een speciaal 'Diabetes Beweegprogramma' ontwikkeld. Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks voldoende en op een goede manier te bewegen. Daarnaast wordt er gekeken hoe u na het beweegprogramma zelfstandig kan blijven bewegen in het dagelijks leven.

In twaalf weken werkt u er samen met uw fysiotherapeut aan om gezond en verantwoord te bewegen. Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Tijdens deze periode heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut.