

Therapeuten:



Bas Tittse



**Diabetes
Programma**



St Jacobslaan 345A

6533VD Nijmegen

Tel: 024-3540404

www.fysiotherapiejacobsiaan.nl

Email: info@fysiotherapiejacobsiaan.nl

Diabetes

Voor wie is het?

Voor u, met diabetes type 2, die wel weet dat bewegen belangrijk is ... maar er niet toe komt. Dit is uw kans om op een leuke en gezonde manier te beginnen.

Wat gaan we doen?

Het beweegprogramma wordt gekenmerkt door:

- Een gevarieerd trainingsprogramma
- Uitgebreide voorlichting van verschillende professionals
- Persoonlijke begeleiding
- Een aan uw wensen en mogelijkheden aangepast programma.

Wat levert het op?

- Een minder vermoeid en fitter lichaam
- Het leren herkennen van lichamelijke signalen tijdens sporten
- Een betere insuline regulatie
- Uitwisseling van ervaringen met andere deelnemers
- Bewegen zonder angst en met plezier!

Programma

Intake en testen:

Tijdens de individuele intake worden door middel van een aantal lichamelijke testen en vragenlijsten uw kracht en conditie gemeten.

Het beweegprogramma:

Aan de hand van de medische gegevens van uw (huis)arts en de informatie uit de testen krijgt u een trainingsprogramma op maat.

De resultaten en medische gegevens worden met de praktijkondersteuner van uw huisarts doorgenomen. Dit is in verband met uw medicatie.

Dagelijks bewegen:

Tijdens het beweegprogramma maken we u bekend met de Nederland Norm Gezond Bewegen (NNGB) en deze toe te passen in uw dagelijkse leven.

Duur van het programma:

Twee keer per week trainen gedurende 3 maanden.

Vergoeding en aanmelding:

Via uw huisarts kunt u een verwijzing krijgen voor deelname aan het beweegprogramma. De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit programma geheel of gedeeltelijk. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij uw fysiotherapeut en zorgverzekeraar. Fysiotherapie Jacobslaan heeft met alle zorgverzekeraars een overeenkomst.

Informatie en contact:

Voor meer informatie kunt u terecht bij:
Bas Tittse

