

Meer informatie of aanmelden

U kunt contact opnemen met de afdeling fysiotherapie van Zorggroep Ter Weel via telefoonnummer **0113 - 65 43 06** of **fitness@terweel.nl**.

Bregje Capello

*(geriatrie) fysiotherapeut en
gecertificeerd Diabetes & Fittrainer*

Ankie Verstelle

*fysiotherapeut en
gecertificeerd Diabetes & Fittrainer*

Sanne Vissers

fysiotherapeut

Dianne Fraanje

medewerker fysiotherapie

Muriël Hendrikx

medewerker fysiotherapie

Ilse Karelse

medewerker fysiotherapie



kijk ook op onze website
www.terweel.nl

Fit met Diabetes

Fit met Diabetes

Bent u diabeet en heeft u moeite om de stap te zetten meer te gaan bewegen? Dan is Fit met Diabetes van Zorggroep Ter Weel iets voor u! Onder begeleiding van een deskundige kunt u op een verantwoorde wijze sporten en aan uw lichamelijke conditie en spierkracht werken.

Iets voor mij?

Fit met Diabetes is bedoeld voor mensen met diabetes of met dreigende diabetes. Het beweegprogramma is voor iedereen, jong en oud, met diabetes type 1 en 2, maar ook voor mensen met een verhoogd risico op diabetes. Het is zowel voor mensen die tabletten gebruiken als voor mensen die insuline spuiten of een pompje hebben.

Waarom is Fit met Diabetes uniek?

De meeste mensen met diabetes krijgen onvoldoende begeleiding, terwijl dit wel nodig is. Het sporten vindt plaats in groepsverband. Via een test wordt een individueel fitnessprogramma gemaakt, afgestemd op wat u kunt.



Wat zijn de effecten van sporten bij diabetes?

Bij alle deelnemers, zelfs met diabetes type 1, blijkt uit onderzoek dat zowel het medicijngebruik als het gezondheidsrisico afneemt. Mensen met diabetes die regelmatig sporten geven aan dat ze:

- ♦ Zich fitter en fijner voelen;
- ♦ Zich zekerder voelen;
- ♦ Gezondere bloedglucosewaarden krijgen;
- ♦ Gezondere HbA1c-waarden krijgen;
- ♦ Een gezondere bloeddruk hebben;
- ♦ Een gezonder gewicht krijgen;
- ♦ Bewegen leuk (zijn gaan) vinden;
- ♦ Bewuster met voeding omgaan;
- ♦ Meer energie hebben;
- ♦ Minder angstig zijn.

Persoonlijk trainingsschema

Na uw aanmelding krijgt u eerst een fittest aangeboden. Hiervoor zal een van onze fysiotherapeuten een aparte afspraak met u maken. Aan de hand van deze fittest en uw persoonlijke wensen wordt er een trainingsschema opgesteld. Daarna kan uw beweegprogramma beginnen!

Waar moet ik zijn?

Fit met Diabetes vindt plaats in woonzorgcentrum Sint Maarten in de Groe. De fitnessruimte is voorzien van moderne apparatuur. In het sfeervol ingerichte grand café van het woonzorgcentrum kunt u aansluitend met een drankje bijkomen van uw inspanningen. Voor de juiste tijden kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie via telefoonnummer **0113 - 65 43 06**.



Wat kost het?

De kosten voor het programma bedragen € 90,- per kwartaal en bestaan uit twee keer per week sporten en maandelijks een test en weegmomenten om de vorderingen bij te houden. Regelmatig worden er informatieavonden met onder andere een diëtiste georganiseerd. Daarnaast wordt er een inschrijfbedrag van € 20,- gerekend.

De voordelen op een rij

- ♦ Meer bewegen met gelijkgestemden in een kleine groep.
- ♦ Een persoonlijk trainingsschema, opgesteld door een fysiotherapeut.
- ♦ De aanwezige medewerker fitness kan direct inspringen op eventuele klachten of vragen, of een adviesafpraak voor u maken met een fysiotherapeut.
- ♦ De aanwezige medewerker fysiotherapie heeft een diabetesspecialisatie.