

Diabetes?

Kom in beweging met Diabetes&Fit bij PHYSIQUE



Als u diabetes heeft, bent u bij PHYSIQUE in goede handen. U kunt fitter en gezonder worden, achteruitgang bestrijden en de kwaliteit van uw leven sterk verbeteren...! PHYSIQUE biedt namelijk Diabetes&Fit, een efficiënt lifestyleprogramma voor mensen met diabetes type 1 en type 2, onder leiding van een professionele diabetescoach en in samenwerking met onder meer een diabetesverpleegkundige, een podotherapeut en een diabetesdiëtist.



PHYSIQUE helpt

Diabetes is op dit moment de meest voorkomende ziekte in Nederland. En zijn naar schatting 900.000 mensen die eraan lijden en bijna een miljoen mensen heeft diabetes (of is er extra gevoelig voor) zonder dat zij het weten! Het goede nieuws is dat PHYSIQUE u kan helpen uw leefstijl te veranderen om de risico's en complicaties te verminderen en daadwerkelijk gezonder en fitter te worden.

Kies voor een doelgerichte aanpak met Diabetes&Fit bij PHYSIQUE

Kies voor een doelgerichte, succesvolle aanpak met Diabetes&Fit pakt u diabetes doelgericht aan. U gaat in groepsverband minimaal een jaar lang effectief aan uw gezondheid werken; met stevige lichaamsbeweging (conditie- en krachttraining, 3 keer per week), nauwgezette voedingscontrole en medisch toezicht.

Het programma

Een diabetesverpleegkundige geeft u individueel advies en helpt met het bepalen van de juiste medicatie. Een diëtiste, gespecialiseerd in diabetes, maakt een persoonlijk voedingsplan voor u. Het programma bestaat uit drie even belangrijke onderdelen: educatie (voorlichting), voeding en training, afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Tip:

Een aantal zorgverzekeraars, waaronder Menzis, vergoedt een deel van de vaste kosten! Informeer bij uw verzekering naar de mogelijkheden!

Het trainen gebeurt in groepsverband, met een frequentie van minimaal 3 keer per week. In het begin traint u 2 x per week onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut. Na 3 maanden is er nog 1 maal per week begeleiding en de andere trainingen doet u zelfstandig.

Meten

Elke maand testen we uw gezondheid, om de vooruitgang te meten en het programma waar



nodig bij te stellen. Omdat uw bloedsuikerspiegel kan schommelen meten we deze voor en na het sporten en zo nodig ook tijdens het sporten. U bent bij ons in goede handen!

Kosten

Diabetes&Fit valt bij PHYSIQUE onder de medische fitness programma's. Daarvoor kunt u, afhankelijk van uw ziektekostenverzekering, een vergoeding ontvangen. Om wekelijks Diabetes&Fit bij PHYSIQUE te kunnen volgen heeft u een jaarabonnement A nodig. Voor actuele tarieven vraag naar de tarieflijst of bezoek onze website www.physique.nl.

Meer weten?

Voor meer informatie zoals data en tijden kunt u contact opnemen met Dianne van Dongen van PHYSIQUE (dianne@physique.nl) of bel 026-37 00 321.



PHYSIQUE centrum voor sport & gezondheid
Beukenlaan 19, 6823 MA ARNHEM
Tel.: 026 - 37 00 243
E-mail: info@physique.nl