

Voor wie is de cursus?

Bewegen is één van de hoofdpijlers van een gezond leefpatroon, naast goede voeding, hygiëne en een beheersbaar stressniveau. Misschien realiseert u zich dat u uw gezondheid en conditie zou moeten verbeteren, maar komt het daar steeds maar niet van. Wie Diabetes type 2 heeft, doet er goed aan die vage plannen in realiteit om te zetten. En dat geldt ook voor degenen die als gevolg van te weinig bewegen, overgewicht en onregelmatig en/of ongezond eten een verhoogd risico lopen om Diabetes type 2 te krijgen!

Inhoud van de cursus:

Dynamisch Diabetes is een cursus van 6 maanden en bestaat uit 3 verschillende onderdelen:

1. Motivatie
2. Actie
3. Professionele ondersteuning

1. Motivatie

We beginnen de Dynamische Diabetes cursus met een intakegesprek. Wij vertellen u over de details van het programma, over de belevenissen van eerdere cursisten en over onze eigen ervaringen. Van u willen we graag horen wat uw wensen en persoonlijke doelstellingen zijn. Door het in kaart brengen van uw doelstellingen kunnen we samen ervoor zorgen dat deze ook gehaald gaan worden.

2. Actie

Hier draait het natuurlijk allemaal om: actie! Onder leiding van een fysiotherapeut/leraar lichamelijke opvoeding zijn er elke week 2 dynamische bijeenkomsten van 1 uur.

3. Professionele ondersteuning

U krijgt desgewenst ondersteuning van een diëtist gedurende de cursus en deze houdt samen met u in de gaten hoe het staat met uw persoonlijke doelstellingen.

Cursusdoelen:

- Ervaren dat bewegen leuk en gezond is
- Inzicht krijgen in de problematiek van Diabetes type 2
- Verlagen van de risico's op ernstige complicaties van Diabetes type 2
- Motivatie om ook na de cursus door te gaan met bewegen

Een mens is nooit te oud om te (leren) bewegen.

Ermee beginnen en ermee doorgaan vraagt om een gedragsverandering!

Het is het mooiste cadeau wat u zichzelf kunt geven!

Vergoeding

Deelnemers hebben een verwijzing van een huisarts of specialist nodig. De groepsbehandeling wordt meestal volledig vergoed door Salland Zorgverzekering. *Wij raden u aan vooraf te informeren naar het standpunt van uw zorgverzekeraar hierover.*

Verbijzonderingen binnen ons team:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie

Aandachtsgebieden:

- Sportfysiotherapie
- Medische trainingstherapie
- Running therapie
- Medical Taping
- Dry needling

Overige beweegprogramma's

- Voor mensen met overgewicht en/of Diabetes Mellitus 2
- Team5: voor kinderen en jongeren met overgewicht
- Voor mensen met reumatische klachten
- Voor mensen met COPD
- Voor mensen met hartklachten
- Van Fixatie naar Beweging: voor mensen met chronische klachten
- Rug scholing

Vrije Fitness

Informatie

Adres:
Fysiotherapie de Vijfhoek
GZC Spikvoorde
M.C. Escherweg 4c
7425 RJ Deventer

Telefoon:
0570-657453 Hans ten Koppel

E-mail:
htenkoppel@fysiotherapiedevijfhoek.nl

Dynamisch Diabetes

