



## **Leven is bewegen!**

---

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen voor mensen met diabetes (suikerziekte) kan leiden tot minder medicijngebruik. Het is echter van belang dat het bewegen goed wordt begeleid. We hebben daarom een speciaal beweegprogramma ontwikkeld voor u als diabeet. In een speciaal ingerichte oefenruimte volgt u onder begeleiding van een professioneel fysiotherapeut uw eigen programma.

## **Doelstelling**

---

Het doel van het programma is het verbeteren van de algehele conditie en het doen toenemen van de hoeveelheid spierweefsel, waardoor de insulinebehoefte positief wordt beïnvloed.

## **Plan van aanpak**

---

Het programma start met een intake waarbij informatie over uw fitheid wordt vastgelegd en uw persoonlijke omstandigheden worden besproken. Hiermee wordt rekening gehouden tijdens de trainingen. Ook de manier waarop u en uw omgeving beter met uw ziekte kunnen omgaan wordt tijdens het programma besproken. Gedurende het programma is er minimaal één groepsbespreking waarbij uw vorderingen worden geëvalueerd.

## **Tijd en tarief**

---

Er is een kort (13 trainingen), middellang (26 trainingen) en lang programma (39 trainingen). Een aantal zorgverzekeraars vergoedt dit programma geheel of gedeeltelijk. Voor meer informatie hierover en over andere aspecten van dit programma kunt u uiteraard bij ons of bij uw zorgverzekeraar terecht.

## **Informatie en aanmelden**

---

U kunt zich aanmelden voor een de beweegprogramma's via ons telefoonnummer 072-5725744 of kijk voor meer informatie op via onze website [www.anntaveirne.nl](http://www.anntaveirne.nl)