



SAMEN OP WEG NAAR EEN ACTIEVER LEVEN! (1)



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172
2840 Rumst

tel.: 03 880 90 11 (algemeen)
tel.: 03 880 91 90 (afspraken)
tel.: 03 880 96 91 (diabetes)

e-mail: diabeteszorg@hfr.be
www.azheiligefamilie.be

Het beweegwijzerteam bestaat uit:

- dr. P. Decraene, fysiotherapeut
- dr. S. Demuyck, endocrinoloog
- dr. K. Bultynck, cardioloog
- F. Danckaerts, kinesitherapeut
- G. Ysebaert, psycholoog
- S. De Ryck, diabeteseducator
- A. Michiels, diëtiste - diabeteseducator

BEWEGEN ALS MEDICIJN...

De inname van diabetesmedicatie is voor mensen met type 2-diabetes vaak een vanzelfsprekende zaak. Regelmatig bewegen komt er echter minder vaak van; dit terwijl extra lichaamsbeweging minstens een even groot effect heeft als de diabetesmedicatie.

DUS... BEWEGEN IS DE BOODSCHAP!

Een gerichte aanpak kan wel eens uitblijven... Daarom willen wij je meenemen in ons beweegprogramma: 'BEWEEGWIJZER', een programma waarbij ook gezonde voeding, medicatie, motivatie en educatie centraal staan.

WAAROM IS DIT ZO BELANGRIJK?

Diabetesmedicatie in combinatie met extra beweging geeft een afname van het medicijngebruik en een daling van het risicoprofiel tot complicaties!

En nog meer...

- je conditie gaat erop vooruit
- je krijgt een "gezonder" gewicht en betere Hba1c- en bloedglucosewaarden
- je hebt minder kans op hart- en bloedvataandoeningen
- je voelt je fitter, energiever en zelfverzekerder
- daarbovenop ga je je mentaal beter voelen

DUS... BEWEGEN IS NU EENMAAL DÉ MANIER OM ZICH GOED TE VOELEN!

WAT HOUDT HET PROGRAMMA 'BEWEEGWIJZER' IN?

'Beweegwijzer' is een programma, gestart vanuit de dienst diabetologie van AZ Heilige Familie, waarin je medisch begeleid wordt om beweging/sport in te plannen in het dagelijkse leven. Je wordt 7 weken lang begeleid door een kinesist en een medisch team. Het doel is dat je tijdens deze 7 weken een bewegingsprogramma wordt eigen gemaakt. Nadien kan je dit verder zetten in jouw thuissituatie, dit in een programma dat samen met jou besproken wordt.

HOE GEBEURT DIT CONCREET?

- De selectie voor dit programma gebeurt door jouw behandelend diabetoloog in overleg met de fysiotherapeut en cardioloog.
- Er vindt een extra onderzoek van het hart plaats om jouw conditie te bepalen.
- 7 weken lang kom je afwisselend - de ene week 2 maal, de andere week 3 maal - gedurende 1 uur in de kinepraktijk van het ziekenhuis oefenen. Tijdens het programma worden jouw bloeddruk, hartslag, suikerwaarden... nauwlettend opgevolgd.
- Het is aangeraden om naast de groepslessen extra te sporten / bewegen (in totaal 3 maal per week 1 uur of 5 maal per week 30 minuten). Jouw resultaten worden met regelmaat beoordeeld, zodat je kunt zien hoever je er op vooruit bent gegaan.
- Aansluitend wordt er voedingsadvies en motivatietraining voorzien en educatie omtrent het aanpassen van de medicatie in relatie tot jouw diabetesbehandeling. Zowel bij aanvang, tijdens als na het programma wordt in groep een evaluatiemoment voorzien. Er wordt je ook een stappenteller aangeboden, die de motivatie zeker ten goede zal komen.

WAT NÁ HET BEWEEGWIJZERPROGRAMMA?

- Op het einde van het beweegprogramma is er een evaluatie met jouw diabetoloog en plan je een afspraak bij de fysiotherapeut, welke samen met jou een evaluatie maakt en een advies bespreekt om jouw goede voornemens elders verder te zetten.
- Steeds meer centra bieden bewegingsprogramma's aan. Op de website www.sportelen.be vind je alle mogelijke sporten die bij jou in de buurt worden uitgeoefend.
- Ook de Vlaamse diabetesvereniging heeft vaak bij jou in de buurt initiatieven om meer te bewegen: neem hiervoor een kijkje op www.diabetes.be.
- Raadpleeg ook zeker jouw mutualiteit / gemeente, want ook zij leveren de nodige inspanningen naar een gezonder en actiever leven.
- De kostprijs van dit initiatief kan je bespreken met jouw diabetoloog, gezien dit afhankelijk is van jouw mutualiteitsgegevens.
- Heb je vragen hierover of vind je dat je zelf in aanmerking komt voor ons beweegprogramma, spreek erover met jouw behandelend diabetoloog! Je kan ook steeds op de diabeteszorg van ons ziekenhuis terecht op het nr. 03/880.96.91.

“HET MEDISCH TEAM VAN DE DIENST DIABETES HEEFT ONS GEMOTIVEERD
OM DEEL TE NEMEN AAN "BEWEEGWIJZER".

ONZE MOTIVATIE OM HIERMEE TE STARTEN WAS TERUG FITTER TE WORDEN EN
EEN BETER RESULTAAT VAN ONS SUIKERNIVEAU TE HALEN.
WE WERDEN VAN HET BEGIN GOED BEGELEID EN DE HOOFDMOTIVATOR WAS
FRANK "DE KINESIST" VAN DIENST EN DUS HIELDEN DE MEESTE IN ONZE
GROEP VAN 6 HET GOED VOL.
WE HADDEN EEN TOFFE GROEP EN ER WAS RUIMTE VOOR EEN BABBEL EN EEN LACH.

HET VOORNAAMSTE EN BELANGRIJKSTE WAS DE TEAMSPIRIT.
NIEMAND WAS IN TOPCONDITIE, TOCH MAAKTEN WE NA 7 WEKEN VORDERINGEN ZOWEL FYSIEK ALS MET
DE BLOEDDRUK EN DE SUIKER.
DE TUSSENTIJDSE EVALUATIES WAREN OOK MOTIVEREND, INTERESSANT EN AANGENAAM.

OP DE LAATSTE DAG VROEGEN ZE ONS WAT GAAN JULLIE VERDER DOEN
EN WIJ HEBBEN SAMEN BESLIST OM TE GAAN FITNESSSEN, EN DIT DOEN WIJ NU 2 X/WEEK".

SPORTIEVE GROETJES, C EN M

WIJ WENSEN JOU VEEL SUCCES TOE!



ref.:	50120595
versie:	24.01.2017
eigenaar:	Sandra De Ryck, diabetescoördinator
v.u.:	Sofie Vermeulen