

**ZORGWAARD**

**fysiotherapie**

**PRODUCTINFORMATIE**



**Voor verdere informatie en aanmelding:**



**ZORGWAARD**

**fysiotherapie**

Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

## **beweegprogramma Diabetes Type 2**

Zorgwaard is aangesloten bij:



***Tot ziens bij Zorgwaard!***

Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

# PRODUCTINFORMATIE

## Beweegprogramma: Diabetes Type 2

### Neem zelf het heft in handen !

Diabetes type 2 is een steeds meer voorkomende aandoening met grote gevolgen voor uw kwaliteit van leven.

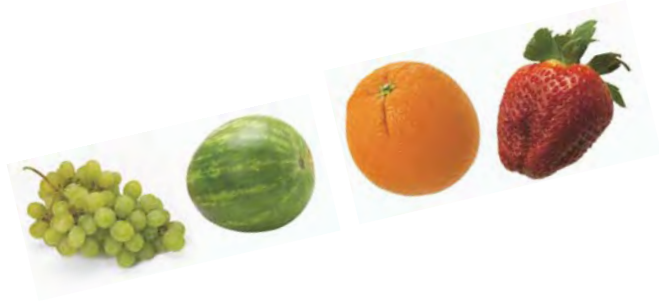
Gelukkig kunt u zelf heel veel doen om suikerziekte onder controle te krijgen en te houden.

FysOptima heeft een specifiek programma ontwikkeld waarmee u zelf een zeer positieve bijdrage kunt gaan leveren aan de ernst en gevolgen van diabetes! Uw gezondheid is immers uw meest waardevolle bezit! Ons programma duurt 6 maanden. De eerste 3 maanden zij er 2 bijeenkomsten van circa 1 uur per week. In de tweede 3 maanden zij er een aantal terugkom activiteiten.

Naast training ontvangt u informatie en educatie, gericht op het optimaal omgaan met u diabetes.

Middels dit training- en educatieprogramma willen we u handvatten geven om te komen tot structurele en langdurige verbetering van uw leefstijl.

Een leefstijl waarbij u zich beter zult voelen en u uw diabetes veel beter in de hand zult kunnen houden.



Uw gezondheid is immers onbetaalbaar, het kost alleen soms wel doorzettingsvermogen. U zult het uiteindelijk zelf moeten doen, maar het zal zeker makkelijker gaan door de ondersteuning via dit programma en de tips en trucs die u hierin meekrijgt. Komen tot een hoger beweegniveau is daarbij het belangrijkste doel, maar daarnaast zijn er ook andere onderwerpen die bij een actieve en gezonde leefstijl van belang zijn.

Het programma wordt door een groot aantal zorgverzekeraars (deels) vergoed. Tijdens het programma zullen u vorderingen worden bijgehouden middels metingen en testen.

