

Start to run met diabetes

Bewegen is gezond. Dat geldt voor iedereen. Om mensen met diabetes te stimuleren in beweging te komen, heeft Bernhoven in samenwerking met Synchron, de Zorggroep van huisartsen uit de regio, de Bas van de Goor Foundation en atletiekvereniging De Keien uit Uden, een beweegprogramma ontwikkeld 'Start to run met diabetes'.

Voor wie?

Voor als je diabetes hebt. Ook voor kinderen vanaf twaalf jaar samen met een ouder of begeleider.

Programma

- De trainingen vinden op zaterdagochtend plaats, aanvang 9.30 uur.

Het doel is dat je na zeven weken 25 minuten kunt hardlopen.

Wanneer

Een keer per jaar -in het voorjaar- start de cursus met zeven bijeenkomsten.

Kosten

Deelname aan Start to run kost € 49,50

(Soms vergoedt de zorgverzekeraar een deel van de kosten. Informeer hierover bij uw zorgverzekeraar).

Hiervoor krijgt u:

- een functioneel hardloop T-shirt;
- het speciale Start to Run Magazine vol beginnerstips en weetjes;
- drie edities van het tijdschrift Runner's World;
- u bent voor vier maanden lid van de Atletiekunie zodat je verzekerd bent tijdens de trainingen;
- en u krijgt korting op producten van de Atletiekunie

Waar?

De activiteit vindt plaats bij Atletiekvereniging de Keien, Sportlaan 2, 5404 NM in Uden.

(www.dekeienatletiek.nl)

Informatie en aanmelden

Bent u onder behandeling bij de huisarts?

Geef uw naam, adresgegevens, telefoonnummer en huisarts door via info@synchron.info of via telefoonnummer 088 - 876 52 02. Er wordt dan contact met u opgenomen.

Bent u onder behandeling in Bernhoven?

Neem contact op met de diabetesverpleegkundige van Bernhoven of geef uw gegevens door via diabetesverpleegkundigen@bernhoven.nl. Bellen kan ook, naar 0413 - 40 22 60 tussen 09:00-10:00.

Waarom is bewegen belangrijk bij diabetes?

Diabetes is een stofwisselingsziekte waarbij de alvleesklier geen of te weinig insuline produceert (type 1) of het lichaam is minder gevoelig voor insuline (type 2). Insuline is een eiwit dat ervoor zorgt dat suiker (glucose) door de cellen van ons lichaam wordt opgenomen. De glucose wordt in ons lichaam omgezet in energie. Met die energie zijn we in staat om te leven, te bewegen, te groeien en te denken.

Sport en bewegen hebben een positief effect op de vitaliteit van zowel iemand met diabetes als iemand zonder diabetes. Mensen met diabetes lopen extra risico op het ontstaan van latere complicaties. Deze kunnen door goede regulering (insuline/tabletten in combinatie met goede drink-, eet- en sportgewoonten) zo veel mogelijk worden voorkomen. Sport- en beweegactiviteiten hebben een preventieve werking ten aanzien van complicaties en risicofactoren van diabetes. Voor mensen met diabetes biedt regelmatig bewegen (dertig minuten per dag) voordelen, zoals: een betere diabetescontrole, een daling van de bloedglucosespiegel op de lange termijn, een effectiever gebruik van de in het lichaam aanwezige insuline en op den duur minder vaatproblemen in de kleine bloedvaten, zoals in de voeten. Bewegen maakt vooral spieren, hart en bloedvaten soepel en laat mensen zich fitter voelen (er ontstaat aanzienlijk meer energie en uithoudingsvermogen). Wanneer de lichaamsbeweging stopt, dan verdwijnen de positieve effecten ook weer.

Meerdere wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat regelmatig bewegen de behandeling van diabetes 2 kan verbeteren. Het kan er zelfs voor zorgen dat de insulinegevoeligheid toeneemt en de glucosewaarden binnen het normale bereik komen, waardoor geminderd of gestopt kan worden met tabletten of insuline.

Contactinformatie Synchron

Zorggroep Synchron
Postbus 3274
5203 DG 's Hertogenbosch
Tel: 088 - 876 52 02
E-mail info@synchron.info

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

I: www.bernhoven.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 13 november 2017