

# Beweeegprogramma voor mensen met Diabetes



[www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl)

**TopSupport**  
Medisch sportgezondheidscentrum  
zorgt voor winnaars

---

In deze folder geven wij u meer informatie over het beweegprogramma van TopSupport voor mensen met diabetes.

## **Diabetes Mellitus**

Diabetes is een groot maatschappelijk gezondheidsprobleem geworden. Bij Diabetes Mellitus is er sprake van een chronische stofwisselingsziekte. Hierbij ontstaat een chronisch verhoogd bloedglucosegehalte als gevolg van een tekort aan insuline en/of een gebrekkige insulinewerking.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat regelmatig bewegen kan leiden tot:

- een verbetering van het maximale duuruithoudingsvermogen;
- een vergroting van de spierkracht;
- een afname van gewicht en
- een verhoging van het algemeen welbevinden.

## **Sport en diabetes type 1**

Een actieve leefstijl betekent voor mensen met diabetes type 1 vaak een vermindering van de hoeveelheid insuline die moet worden toegediend. Inspanning verbetert de insulinegevoeligheid en zorgt voor een betere regulatie van bloedglucosewaarden op de lange termijn, zoals een daling van de HbA1c (bloedsuiker)-waarden. Daarmee kunnen latere complicaties als gevolg van constante hoge bloedsuikers worden voorkomen. Met behulp van sport en bewegen kan diabetes type 1 echter niet worden voorkomen of genezen. Het maakt de behandeling van diabetes alleen aangenamer.

---

## **Sport en diabetes type 2**

Een actieve (gezonde) leefstijl is vooral voor mensen met diabetes type 2 van belang. Mensen die lichamelijk actief zijn, hebben 35-50% minder kans op het ontwikkelen van diabetes type 2, dan mensen die lichamelijk inactief zijn. Door met regelmaat te sporten en te bewegen kan diabetes type 2 worden voorkomen.

Bij type 2 zorgt een actieve leefstijl voor:

- een verbeterde werking van insuline;
- een verlaging van de weerstand tegen insuline en daardoor een verbeterde glucosetolerantie;
- een daling van het lichaamsgewicht;
- een vermindering van de medicatie;
- een beter functioneren van organen;
- een verandering van de vetverdeling.

Meerdere wetenschappelijke onderzoeken hebben de laatste jaren steeds nadrukkelijker aangetoond dat de behandeling van diabetes kan verbeteren door regelmatig te sporten. Sport en bewegen kan er zelfs voor zorgen dat de insulinegevoeligheid toeneemt en de glucosewaarden binnen het normale bereik komen te zitten.

## **Activ8**

De Activ8 is een klein, onopvallend apparaatje dat uw lichamelijke activiteit registreert. De Activ8 draagt u in uw broekzak.

### **Energieverbruik**

De Activ8 registreert de bewegingen van uw lichaam, elke keer dat u naar boven, naar beneden, naar achteren en naar voren beweegt. Door de versnelling van deze bewegingen te meten, berekent het apparaatje hoeveel energie u hebt verbruikt om deze bewegingen te maken.

---

### **Beweegdoel**

Samen met de Sportcoach van TopSupport bepaalt u hoeveel u dagelijks zou moeten bewegen; dit noemen wij uw persoonlijk dagelijks beweegdoel. Uw Activity Monitor zet uw bewegingen vervolgens af tegen uw persoonlijke dagelijkse beweegdoel, om te bepalen of u voldoende beweegt. De coach van TopSupport heeft dagelijks inzicht in uw resultaten zodat hij u kan coachen en stimuleren naar het bereiken van uw beweegdoel!

### **Het beweegprogramma van TopSupport**

Het doel van ons beweegprogramma is om mensen met diabetes een actieve(re) leefstijl aan te leren en een gezonde levensstijl te ontwikkelen.

Het trainingsprogramma ziet er als volgt uit:

- U volgt 1 x per week het beweegprogramma Algemene Fitness onder begeleiding van de sportcoach van TopSupport. Dit vindt plaats bij de afdeling Fysiotherapie van het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop.
- Wekelijkse terugkoppeling over de resultaten van de Activity Monitor (1 x per week).

Elke week geeft de sportcoach of fysiotherapeut een terugkoppeling van uw resultaten op uw persoonlijke pagina van de Activ8. Dit betekent dat u naast de wekelijkse sportles van het beweegprogramma ook op afstand gecoacht wordt.

Daarnaast worden handige tips gegeven om de deelnemer aan te zetten tot meer bewegen. De ervaring leert dat deze tips van groot belang zijn bij het aanleren van een actieve(re) leefstijl.

---

De kosten voor het beweegprogramma bedragen:  
Voor een jaar abonnement € 20,- per maand  
Voor een half jaar abonnement € 25,- per maand (en eenmalig € 25,- borg voor de Activ8)  
Voor een 3 maandenlijks abonnement € 27,50 per maand (en eenmalig € 50,- borg voor de Activ8)

### **Heeft u nog vragen**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige van het St. Anna Ziekenhuis of met TopSupport.

**Diabetespoli St-Annaziekenhuis:**

**Telefoon: 040-286 4020**

**E-mail: [diabetes@st-anna.nl](mailto:diabetes@st-anna.nl)**

**TopSupport:**

**Telefoon: 040-286 4144**

**E-mail: [topsupport@st-anna.nl](mailto:topsupport@st-anna.nl)**





**TopSupport**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

T. 040 - 286 41 44  
topsupport@st-anna.nl

[www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl)



preventie - begeleiding - keuringen - herstel

AANGESLOTEN BIJ FSMI - SCAS-GECERTIFICEERD

**TS002**  
**06-13**