



## Diabetes

Het is als diabetespatiënt extra belangrijk gezond te leven omdat diabetes het risico op hart- en vaatziekten vergroot. Een gezonde levensstijl met goede voeding en beweging zijn daarom sterk aan te raden. Kies voor een gezonde levensstijl en voel u goed.

### **Positieve effecten op suikerziekte bij gezond bewegen:**

- betere werking van insuline
- minder tabletten of insuline nodig
- minder kans op complicaties op lange termijn (hart, bloedvaten, nieren en ogen)
- gewichtsvermindering
- fitter gevoel

### **Diabetes in beweging**

Regelmatig bewegen is goed voor iedereen; voor jong en oud, gezond of chronisch ziek. Naast de algemene voordelen van bewegen - verbetering van conditie en kracht - stimuleert bewegen de werking van insuline bij diabetespatiënten. Voldoende beweging is een must, u bent gezonder en voelt zich beter. Een goede levensstijl er op na te houden is van groot belang.

### **Werken aan uw gezondheid**

Om een gezonde levensstijl te ontwikkelen:

- door een fysiofitheidsscan gericht op diabetes
- stimulering van veilige en verantwoorde lichamelijke inspanning
- als u dat wenst: advies en begeleiding voor een gezond voedingspatroon.

Zo kunt u complicaties en gezondheidsrisico's verminderen. Door te werken aan uithoudingsvermogen, spierkracht en een gezond gewicht neemt de kans op onder andere hart- en vaatziekten en botontkalking af.

### **In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt**

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan



Fysiotherapiepraktijk Van Poorten, R.A.L.M. Van Poorten  
Pleiadenstraat 44, 2024 TP Haarlem | 023-5275511 (praktijk) | 023-5375895 (privé)  
[www.fysiovanpoorten.nl](http://www.fysiovanpoorten.nl) | [contact@fysiovanpoorten.nl](mailto:contact@fysiovanpoorten.nl)

## Diabetes

de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:  
[www.fysiovanpoorten.nl](http://www.fysiovanpoorten.nl)  
[contact@fysiovanpoorten.nl](mailto:contact@fysiovanpoorten.nl)