

Beweegprogramma's

Diabetes Beweegprogramma

Binnen de praktijk bestaat er voor mensen met diabetes de mogelijkheid om een aangepast programma te volgen met als doel de gezondheid op lange termijn te bevorderen. Het programma is aangepast aan uw individuele mogelijkheden

Doel van het beweegprogramma is dat u een (meer) actieve leefstijl ontwikkelt d.w.z. een leefstijl waarbij u dagelijks tenminste 30 minuten matig intensief actief bent.

Het beweegprogramma wordt in groepen van max.6 personen gegeven met behulp van moderne apparatuur voor conditie- en spierkrachttraining.

Komt u in aanmerking voor het beweegprogramma dan wordt gestreefd in 3 maanden tijd uw persoonlijke doel te behalen.

Werkwijze

Na aanmelding vindt er eerst een intake plaats. Er worden vragen gesteld over de gezondheid in het algemeen en meer specifiek over diabetes. Daarna worden er metingen gedaan zoals een fitheidstest en metingen van lengte, gewicht, lenigheid en BMI en vetpercentage. (BMI staat voor Body Mass Index, een verhouding tussen lengte en gewicht) Daarna krijgt u uitleg over de trainingen en de regels die wij hanteren. Afhankelijk van uw overige activiteiten traint u 1 of 2 keer per week.

Wanneer

Het programma wordt gegeven op: maandag en vrijdag van 17:00- 18:00 uur

Waar

Praktijk voor Fysiotherapie R.J. Brouwer
Daltonstraat 176
1223 RT Hilversum

Kosten

De kosten van het diabetes beweegprogramma worden uit de aanvullende verzekering gedeclareerd bij uw verzekeraar. De vergoeding van de kosten is afhankelijk van uw polis en aanvullende verzekering. Een verwijzing van de huisarts of uw praktijkverpleegkundige huisartsengroep Hilversum is noodzakelijk.

COPD beweegprogramma

Het doel van het beweegprogramma is u te leren dagelijks voldoende te bewegen en vooral te blijven bewegen om zo uw gezondheid te verbeteren. U doorloopt het programma samen met uw fysiotherapeut. U leert verantwoord bewegen, zodat u daarna zelfstandig uw conditie op peil kan houden.

Het Beweegprogramma COPD richt zich op uw persoonlijke situatie. U traint in een kleine groep.

Op de praktijk zijn een saturatiemeter, peakflowmeter en bloeddrukmeter aanwezig zodat uw waarden goed gecontroleerd kunnen worden.

Kijk op de volgende PDF voor meer informatie!



Wanneer

Dinsdag en vrijdag van 12:00-13:00

Kosten

De kosten van het COPD beweegprogramma worden uit de aanvullende verzekering gedeclareerd bij uw verzekeraar. De vergoeding van de kosten is afhankelijk van uw polis en aanvullende verzekering. Een verwijzing van de huisarts of uw praktijkverpleegkundige huisartsengroep Hilversum is noodzakelijk.

Waar

Praktijk voor Fysiotherapie R.J. Brouwer
Daltonstraat 176
1223 RT Hilversum