

Full of Life Diabetes leefstijlprogramma

Wat is het Full of Life Diabetes programma?

Veel risico's en nadelige gevolgen van diabetes type II zijn te verminderen of zelfs te voorkomen door een verandering van uw leefstijl. Kortom: door meer te bewegen en gezonder te eten. Het Full of Life programma helpt u om oude, vastgeroeste gewoonten daadwerkelijk om te zetten in nieuw, gezond gedrag.

Het programma biedt intensieve en individuele begeleiding door een fysiotherapeut en een diëtist. Zo sport u –op uw eigen niveau- onder begeleiding van een fysiotherapeut. De diëtist begeleidt u om uw eetgewoonten te veranderen.

De duur van het programma is (minimaal) 12 weken. Eventueel volgen hierna nog consulten bij de diëtist (bijvoorbeeld als afslanken gewenst is) tot een begeleiding van maximaal 12 maanden.

Wat zijn de effecten van het Full of Life Diabetes programma?

Aandacht voor voeding, uw gewicht en meer bewegen zal ervoor zorgen dat u zich fitter en energiever gaat voelen. Maar de kans is ook groot dat u na afloop van het programma gezondere bloedglucosewaarden en HbA1c-waarden krijgt, een gezondere bloeddruk heeft en een gezonder gewicht heeft bereikt.

Voor wie is het Full of Life Diabetes programma geschikt?

Iedereen met diabetes mellitus type II kan aan het programma deelnemen. Het programma is geschikt als diabetes onlangs bij u is geconstateerd. Maar ook als u al langer diabetes heeft en bijvoorbeeld een sport zou willen beoefenen, of wat betreft uw voeding en leefstijl de 'puntjes op de i' wilt zetten kunt u meedoen.

Ook mensen met een verhoogd risico op het ontwikkelen van diabetes mellitus kunnen aan het programma deelnemen.

Als u niet gewend bent om veel te bewegen of als u lichamelijke problemen heeft die bewegen moeilijk maken is dit geen belemmering. De oefentherapie wordt nauwkeurig op uw persoonlijke situatie afgestemd, zodat het geschikt is voor alle leeftijden en voor mensen met beperkingen.

Vergoeding en deelname

Het programma wordt (geheel of gedeeltelijk) vergoed door uw zorgverzekeraar. Een verwijfsbrief van uw huisarts voor de diëtist volstaat voor deelname aan het leefstijlprogramma en de vergoeding ervan. Er is geen wachtlijst.

Waar en wanneer:

Locatie: Full of Life Wellness Center, Rijksweg 53 te Limmen.

Datum en tijd worden na aanmelding met u afgestemd.

Meer informatie:

Full of Life Health

Rijksweg 53 te Limmen

Telefoon: 072 50 55 770

