



Beste patiënt

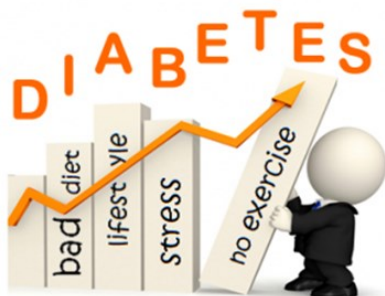
Via deze brochure willen wij u informatie verschaffen in verband met de diabetesrevalidatie in Az Damiaan.

Leven met diabetes

Vernemen dat u voortaan met diabetes door het leven moet, is vaak een harde dobber. Bij de diagnose komt er heel wat op u af. Het kan dan ook even duren vooraleer u uw weg vindt, maar beetje bij beetje zal u diabetes beter leren kennen en inpassen in uw leven.

Een goede behandeling van diabetes is noodzakelijk vermits te hoge bloedsuikers op korte en op lange termijn tot ernstige gezondheidsproblemen kunnen leiden, zoals o.a. hart- en vaatziekten. Het diabetesteam bestaande uit uw endocrinoloog (Dr. Winne of Dr. Roef), de diabetesverpleegkundigen, de diëtisten en een psycholoog zullen u zo goed mogelijk opvolgen en begeleiden.

Naast medicatie, een gezonde voeding, een gezond gewicht en stoppen met roken is voldoende lichamelijke beweging minstens even belangrijk.



Waarom is regelmatig bewegen zo belangrijk?

Regelmatig bewegen of sporten is voor iedereen gezond, zeker voor personen met diabetes. De algemene aanbeveling is om dagelijks minimum 30 minuten extra te bewegen: matig intensief bewegen met een beetje zweten en een licht verhoogde hartslag.

Bewegen:

- zorgt voor een betere bloedsuikerregeling
- helpt uw gewicht onder controle te houden
- verhoogt uw spiermassa en zorgt voor een verbetering van uw fysieke conditie
- verbetert de bloedsomloop, uw bloeddruk en cholesterolspiegel
- verlaagt het risico op hart- en vaatziekten
- verlaagt het risico op osteoporose
- vermindert stress en verbetert uw gemoedstoestand
- verhoogt uw levenskwaliteit en levensverwachting
- kan de nood aan medicatie verminderen.

Kortom, regelmatig bewegen biedt vele voordelen!



Diabetes revalidatieprogramma

Az Damiaan wil u op de goede weg helpen om meer te bewegen en kan u hierin professioneel begeleiden. Immers, louter bewegingsadvies geven blijkt vaak onvoldoende.

Het diabetes revalidatieprogramma omvat een oefenprogramma bestaande uit een combinatie van uithoudings- en krachttraining onder professionele begeleiding van een kinesitherapeut. U krijgt een persoonlijk oefenschema, maar de revalidatie gebeurt in groepsverband. Dit stimuleert vaak om vol te houden, en biedt u bovendien sociale contacten met andere diabetici. Er wordt nauw samengewerkt met het multidisciplinair diabetesteam.



Praktisch

De sessies van de diabetesrevalidatie vinden 2x per week plaats op **dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10.00u tot 11.30u**. Het volledige programma omvat 24 sessies. De revalidatiezaal bevindt zich op de 1^{ste} verdieping, nabij de consultatie Endocrinologie.

U kan met dit revalidatietraject starten op verwijzing van uw behandelende endocrinoloog en/of diabetesverpleegkundige, en na een consult bij de revalidatiearts. Een afspraak voor intake kan worden gemaakt via het secretariaat Revalidatie, Sport- en Fysische geneeskunde op het nummer **059 41 60 90**.

Voor meer praktische informatie kan u ook steeds terecht bij de kinesitherapeut, Annick Jonckheere op het nummer **059 41 43 84** of ajonckheere@azdamiaan.be.

Bij aanvang van de revalidatie zal ook een fietsproef plaatsvinden bij de cardioloog om uw fitheid te bepalen en u een veilige revalidatie te garanderen. Dit wordt voor u ingepland door de behandelende kinesitherapeut.

Annulatiebeleid

Helaas komt het regelmatig voor dat een patiënt afwezig is op een afspraak, zonder te verwittigen. Hierdoor kunnen wij deze tijd niet besteden aan een andere patiënt.

Gelieve daarom steeds ten laatste 24 uur op voorhand te verwittigen wanneer u een afspraak wil annuleren. Dat kan telefonisch via het secretariaat Revalidatie, Sport- en Fysische geneeskunde, op het nummer **059 41 60 90**.

Indien u niet tijdig verwittigt, zal een afwezigheidstarief aangerekend worden.

© Az Damiaan vzw, juli 2018. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw
Gouweloestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be