



bernhoven

Start to run met diabetes

Bewegen is gezond. Dat geldt voor iedereen. Om mensen met diabetes te stimuleren in beweging te komen, heeft Bernhoven in samenwerking met Synchron, de Zorggroep van huisartsen uit de regio, de Bas van de Goor Foundation en atletiekvereniging De Keien uit Uden, een beweegprogramma ontwikkeld 'Start to run met diabetes'.

Voor wie?

Mensen met diabetes.

Programma

'Start to run' is een bestaand landelijk initiatief van de Atletiekunie. In het hele land starten mensen met hardlopen onder professionele begeleiding, met als uiteindelijk doel: na zes weken twintig minuten aan één stuk te kunnen hardlopen. 'Start to run met diabetes' volgt hetzelfde programma, maar kent meer specifieke aandacht voor sporten met diabetes. Professionele trainers van 'de Keien Atletiek' begeleiden de lopers. Een diabetesverpleegkundige van Bernhoven en een praktijkondersteuner van Synchron is bij de trainingen aanwezig en verzorgt de medische begeleiding ten aanzien van de diabetes.

Wanneer

Tweemaal per jaar start een cursus, in september en maart. De cursus wordt gegeven op zes zaterdagochtenden.

Kosten

De cursus kost € 45,-*

**prijs onder voorbehoud.*

Hiervoor krijgt u:

Een hardloopshirt, drie edities van het tijdschrift Runner's World én het speciale Start to Run Magazine vol beginnerstips en weetjes. U bent voor vier maanden lid van de Atletiekunie zodat u verzekerd bent tijdens de trainingen en u krijgt korting op producten van de Atletiekunie.

Waar?

De activiteit vindt plaats bij Atletiekvereniging de Keien, Sportlaan 2, 5404 NM in Uden.

www.dekeienatletiek.nl

Informatie en aanmelden

Bent u onder behandeling bij de huisarts?

Geef uw naam, adresgegevens, telefoonnummer en huisarts door via info@synchron.info of via telefoonnummer 088-8765202. Er wordt dan contact met u opgenomen.

Bent u onder behandeling in Bernhoven?

Neem contact op met de diabetesverpleegkundige van Bernhoven of geef uw gegevens door via diabetesverpleegkundigen@bernhoven.nl. Bellen kan ook, naar 0413-402260.

Waarom is bewegen belangrijk bij diabetes?

Diabetes is een stofwisselingsziekte waarbij de alvleesklier geen of te weinig insuline produceert (type 1) of het lichaam is minder gevoelig voor insuline (type 2). Insuline is een eiwit dat ervoor zorgt dat suiker (glucose) door de cellen van ons lichaam wordt opgenomen. De glucose wordt in ons lichaam omgezet in energie. Met die energie zijn we in staat om te leven, te bewegen, te groeien en te denken. Sport en bewegen hebben een positief effect op de vitaliteit van zowel iemand met diabetes als iemand zonder diabetes. Mensen met diabetes lopen extra risico op het ontstaan van latere complicaties. Deze kunnen door goede regulering (insuline/tabletten in combinatie met goede drink-, eet- en sportgewoonten) zo veel mogelijk worden voorkomen. Sport- en beweegactiviteiten hebben een preventieve werking ten aanzien van complicaties en risicofactoren van diabetes. Voor mensen met diabetes biedt regelmatig bewegen (dertig minuten per dag) voordelen, zoals: een betere diabetescontrole, een daling van de bloedglucosespiegel op de lange termijn, een effectiever gebruik van de in het lichaam aanwezige insuline en op den duur minder vaatproblemen in de kleine bloedvaten, zoals in de voeten. Bewegen maakt vooral spieren, hart en bloedvaten soepel en laat mensen zich fitter voelen (er ontstaat aanzienlijk meer energie en uithoudingsvermogen). Wanneer de lichaamsbeweging stopt, dan verdwijnen de positieve effecten ook weer.

Meerdere wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat regelmatig bewegen de behandeling van diabetes 2 kan verbeteren. Het kan er zelfs voor zorgen dat de insulinegevoeligheid toeneemt en de glucosewaarden binnen het normale bereik komen, waardoor geminderd of gestopt kan worden met tabletten of insuline.

Contactinformatie

Zorggroep Synchron

Postbus 3274

5203 DG 's-Hertogenbosch

Tel: 088-8765202

E-mail: info@synchron.info

Bernhoven

Postbus 707

5400 AS Uden

Tel. diabetesverpleegkundigen: 0413-402260

E-mail: diabetesverpleegkundigen@bernhoven.nl