

Patiënteninformatie

Diabetes revalidatieprogramma Landgoed Zonnestraal

'Bewegen en gezonde voeding; de ideale
combinatie'

tergooiziekenhuizen



Diabetes revalidatieprogramma op Landgoed Zonnestraal

‘Bewegen en gezonde voeding; de ideale combinatie’

In deze folder informeren wij u over ons revalidatieprogramma speciaal voor patiënten met diabetes mellitus. Het doel van dit programma is dat u uw conditie verbetert en dat u plezier krijgt in bewegen. Ook op een verantwoorde manier afvallen is een belangrijk doel. Het revalidatieprogramma vindt plaats op Landgoed Zonnestraal.

Begeleiding

Onder leiding van een fysiotherapeut, diëtiste en een diabetesverpleegkundige wordt u in groepsverband een beweeg-, voorlichtings en leefstijlprogramma aangeboden. Het beweegprogramma bestaat uit een serie van 24 trainingen met een frequentie van twee keer per week en een duur van 75 minuten. Het voorlichtings- en leefstijlprogramma bestaat in totaal uit zes bijeenkomsten van één uur.

Vergoeding

Wij vragen van u een eigen bijdrage à € 45.

Opbouw programma

Voorafgaande aan het programma, nodigen wij u uit voor een intake-gesprek en een looptest ter bepaling van uw conditieniveau. Tevens meten wij uw gewicht en het percentage van uw vet-, spier- en watermassa. In het gesprek formuleren we, samen met u, de doelen waaraan zal worden gewerkt. We houden daarbij zoveel mogelijk rekening met de individuele beperkingen.

Halverwege en aan het einde van het programma houden we een evaluatiegesprek, aangevuld met de looptest, gewichtsmeting en wederom een meting van het percentage van uw vet-, spier- en watermassa. Op deze manier kunnen we de resultaten van het revalidatieprogramma en daarmee uw functioneren in de dagelijkse praktijk goed in beeld brengen.

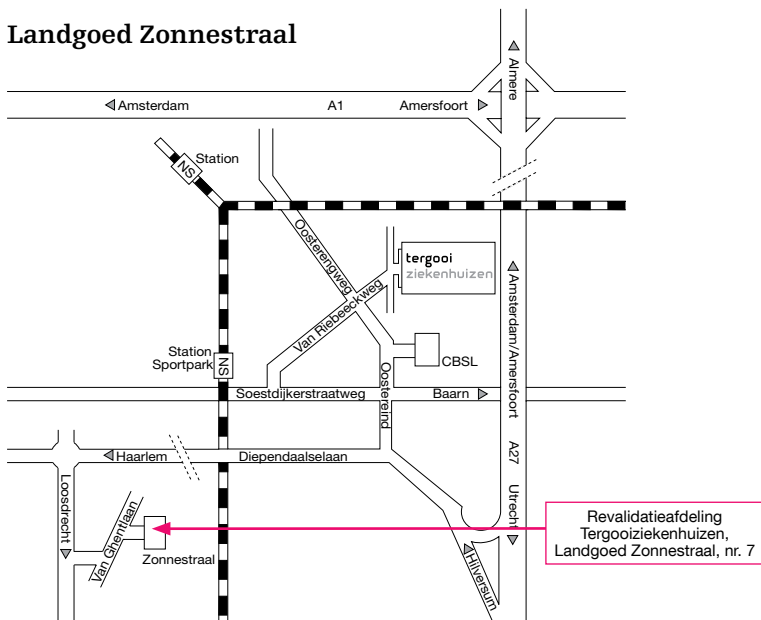
Inhoud programma

De trainingen vinden plaats op maandag- en donderdagmiddag. In overleg is het ook mogelijk dit programma in de avonden te volgen. Iedere training starten we met een kort gesprek waarbij tevens de hartfrequentie, bloeddruk en bloedglucose wordt gemeten.

Deze training bestaat uit:

- een warming-up;
- een duurtraining op de fietsergometer of lopende band;
- krachtoefeningen;
- ontspanningsoefeningen;
- sport en spel.

Landgoed Zonnestraal



Bezoekadres

Loosdrechtse Bos 7, Hilversum.

Eigen vervoer

Vanuit Utrecht

A27 richting Hilversum/Almere; afslag Hilversum. Bij verkeerslichten linksaf (Diependaalselaan) richting Loosdrecht /s'Graveland; Diependaalselaan volgen. Bij tweede rotonde linksaf richting Loosdrecht. Na ongeveer 50 meter (vóór rotonde) na de stoplichten linksaf en meteen weer linksaf de Van Gentlaan op. Eerste afslag rechtsaf de oprijlaan van Landgoed Zonnestraal oprijden. Volg op het Landgoed Zonnestraal de bordjes nummer 7 (*zie foto op volgende bladzijde*).



Vanuit Amsterdam

A1 richting Amersfoort, afslag A27 richting Utrecht/Hilversum; afslag Hilversum; vanaf hier zie routebeschrijving vanuit Utrecht.

Vanuit Amersfoort

A1 richting Amsterdam, afslag A27 richting Utrecht/Hilversum; afslag Hilversum; vanaf hier zie routebeschrijving vanuit Utrecht.

Openbaar vervoer

Vanaf station Hilversum met buslijn 104 naar Loosdrecht via Landgoed Zonnestraal. Voor nadere informatie over openbaar vervoer belt u telefoonnummer 0900 9292 of u kijkt op www.9292ov.nl.

Per OV-Taxi Gooi en Vechtstreek

Bel voor nadere informatie 0900 8654 (€ 0,10 per minuut)

Navigatie

Gebruikers van navigatiesystemen kunnen beter Van Ghentlaan 301 invoeren. De ingang van Landgoed Zonnestraal ligt daarnaast.

Aanmelden en informatie

Voor aanmelding en nadere informatie kunt u contact opnemen met uw arts, diabetesverpleegkundige of onderstaande afdeling.

Tot slot

Deelnemers kunnen zich aanmelden op het onderstaande adres:

Revalidatieafdeling van Tergooiziekenhuizen

Landgoed Zonnestraal

Loosdrechtsebos 7, 1213 RH Hilversum

T (035) 625 78 10

F (035) 625 78 19

email secretariaat: secretariaatrevalidatie@tergooziekenhuizen.nl

email fysiotherapie: revalidatie@tergooziekenhuizen.nl.

Tergooiziekenhuizen
Locatie Blaricum
T (035) 539 11 11
Locatie Hilversum
T (035) 688 77 77
www.tergooziekenhuizen.nl



www.tergooziekenhuizen.nl

tergooziekenhuizen