

## Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Er is een bushalte pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



## Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.



## Diabetes Mellitus II

Voor meer informatie over DM II :

[WWW.SMC-RIJNLAND.NL](http://WWW.SMC-RIJNLAND.NL)

Wij zijn een gecertificeerde:



T 071 - 341 1312

[www.smc-rijnland.nl](http://www.smc-rijnland.nl)  
E [info@smc-rijnland.nl](mailto:info@smc-rijnland.nl)  
Oosterkerkstraat 1  
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK  
ZUID-HOLLAND  
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u  
centraal staat.

### Wat is Diabetes Mellitus II ?

Diabetes Mellitus is een stofwisselingsziekte, die ontstaat wanneer het lichaam geen of te weinig insuline aanmaakt of wanneer de aanwezige insuline onvoldoende werkt. Hierdoor kunnen lichaamscellen onvoldoende glucose opnemen. Type II diabetes (DM II) is een vorm van suikerziekte, die meestal op latere leeftijd (na het 40ste levensjaar) voorkomt. Overgewicht en een inactieve leefstijl zijn daarnaast ook factoren die veelal verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van diabetes.

Wanneer men zich aan een aantal leefregels houdt, kan Diabetes Mellitus een aandoening zijn waarmee men zonder problemen oud kan worden. Er kunnen echter complicaties ontstaan. De behandeling van DM II bestaat meestal uit geneesmiddelen in de vorm van tabletten en een voedingsadvies (calorie-arm dieet). Om dit overgewicht tegen te kunnen gaan, is naast adequate medicatie en een goed dieet lichamelijke activiteit een belangrijk onderdeel van de totale behandeling van DM II.

### De invloed van inspanning op diabetes

Door regelmatig aan lichaamsbeweging te doen, kunt u uw bloedglucosegehalte verlagen. De spieren hebben immers glucose nodig. Als de spieren zich moeten aanspannen wordt de behoefte aan glucose groter, dus nemen ze meer glucose uit het bloed op. Naast het verlagen van de bloedsuikerspiegel is lichamelijke inspanning goed voor uw totale gezondheid en daarmee uw welbevinden.

Effect van goed gedoseerde lichamelijke inspanning is:

- de bloedsomloop wordt verbeterd
- de bloedsuikerspiegel wordt verlaagd
- het lichaamsgewicht onder controle houden
- het uithoudingsvermogen wordt groter
- lichaamscellen worden gevoeliger voor insuline.

Onderzoek heeft aangetoond dat bij een inspanningsniveau van 30 min 3-5 keer per week de gezondheid aanmerkelijk beter wordt. Dit is van grote invloed op de het functioneren in het dagelijkse leven.

U ervaart dit, doordat u lekkerder "in uw vel" zit, beter tegen stress kunt e.d. Door geregeld aan lichamelijke inspanning te doen, krijgt u meer ervaring in het voelen wat inspanning met uw lichaam doet: u leert te voelen wat uw inspanningsgrens is, maar u kunt ook leren, deze enigszins te verleggen.

### Fysiotherapie en diabetes

De fysiotherapeut in ons centrum is deskundig op het gebied van inspanning. U kunt vertrouwen op een verantwoorde en geleidelijke opbouw in het bewegings-programma, aangepast aan uw eigen kunnen. Doordat velen niet gewend zijn aan lichamelijke inspanning is men dikwijls niet bewust van het effect van het lichaam op inspanning. Lichamelijke activiteiten hebben een bloedsuikerverlagend effect. Het is van belang dit voor, tijdens en na de training in de gaten te houden en te waken voor een hypo-of een hyperglycaemie.

### Diabetesprotocol

Binnen ons centrum is, in samenwerking met een aantal deskundigen (huisarts, praktijkondersteuner, diabetes-verpleegkundige, diëtist), een protocol ontwikkeld voor de behandeling van DM II. De behandeling bestaat o.a. uit gedoseerde trainingsactiviteiten, waarbij door middel van functionele oefenvormen met gebruikmaking van apparatuur getracht wordt de lichamelijke belastbaarheid te verhogen. De training vindt twee maal per week plaats onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut.

### Vergoeding

Aan dit behandelprotocol kunt u deelnemen uitsluitend op verwijzing van uw huisarts of specialist. Deze behandeling wordt vergoed door een aantal zorgverzekeraars. Uw fysiotherapeut kan u hierover meer vertellen.