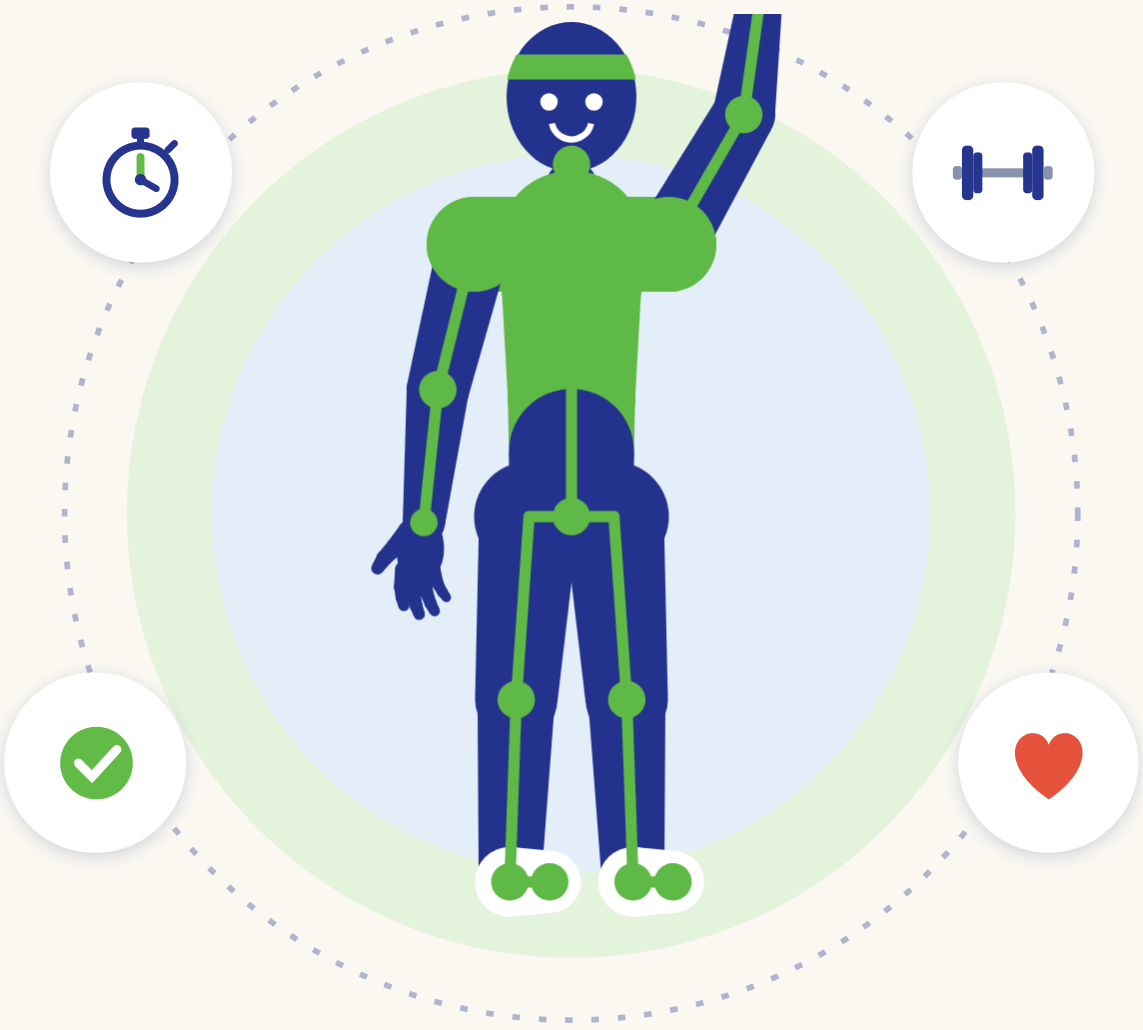
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Hart en suiker met Toppie

Bewegen bij diabetes en hart- en vaatziekten.
Veilig en volhoudbaar, met uitleg van Fysio Topfit.



HART · BLOEDSUIKER · CONDITIE · VOLHOUDEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Bewegen werkt als een medicijn voor uw hart, uw bloedvaten en uw bloedsuiker. Dit boek helpt u om veilig te beginnen en het vol te houden.

1 Bewegen als medicijn p. 3

2 Conditie en kracht p. 4

3 Veilig bewegen p. 5

4 Diabetes en bewegen p. 6

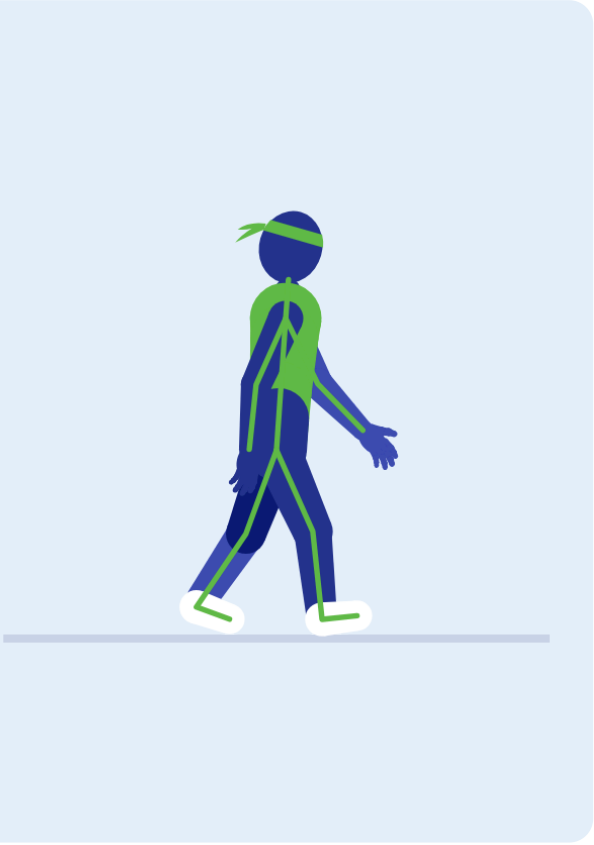
5 Minder stilzitten p. 7

6 Mijn beweegweek p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

BEWEGEN ALS MEDICIJN

Regelmatig bewegen heeft veel effect op uw gezondheid.



1. **LAGERE BLOEDSUIKER**
   Spieren gebruiken suiker als brandstof. Ook na het bewegen.
2. **LAGERE BLOEDDRUK**
   Uw bloedvaten worden soepeler.
3. **STERKER HART**
   Uw hart hoeft minder hard te werken.
4. **BETER GEWICHT EN HUMEUR**
   Bewegen helpt bij afvallen en tegen stress.

BEWEEGRICHTLIJN

Minstens 150 minuten per week matig bewegen, plus 2 keer per week spierversterkend.

ELKE MINUUT TELT

Ook 10 minuten na het eten wandelen helpt uw bloedsuiker al.

ONTHOUD Fysio Topfit begeleidt mensen met diabetes en hart- en vaatziekten, vaak samen met de huisarts en praktijkondersteuner.

HART EN DIABETES

CONDITIE EN KRACHT

De beste combinatie: iets voor uw conditie én iets voor uw spieren.

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



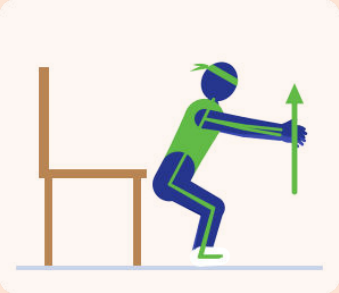
1. STEVIG WANDELEN

30 minuten, minstens 5 dagen per week. U ademt sneller maar kunt nog praten.



2. FIETSEN

Buiten of op de hometrainer. Rustig beginnen, langzaam opbouwen.



3. KRACHTOEFENINGEN

Opstaan uit een stoel en opdrukken tegen de muur. 2 keer per week, 3 keer 10.

HOE ZWAAR?

Op een schaal van 0 tot 10 is een 4 tot 6 goed: matig tot redelijk zwaar.

MET BEGELEIDING

Bij Fysio Topfit traint u onder begeleiding in de fitness (Ter Aar en Boskoop).

ONTHOUD Begin rustig en bouw elke week een beetje op. Volhouden is belangrijker dan hard gaan.

VEILIG BEWEGEN

Bewegen is voor bijna iedereen veilig. Let wel op deze signalen.

GROEN: DOORGAAN

U wordt warm, ademt sneller en voelt uw spieren. Dat is precies goed.

ORANJE: RUSTIGER AAN

U bent erg buiten adem, duizelig of ongewoon moe. Neem rust en doe het de volgende keer lichter.

ROOD: STOPPEN EN HULP VRAGEN

Pijn of druk op de borst, die uitstraalt naar arm, kaak of rug, of hartkloppingen met benauwdheid. Bel 112.

HARTPATIËNT?

Heeft u een hartaandoening? Vraag uw cardioloog of huisarts wat voor u veilig is.

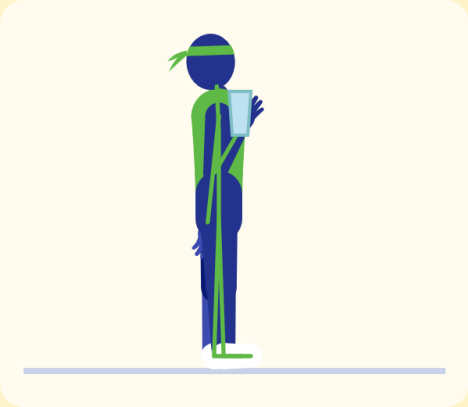
MEDICIJNEN

Bètablokkers verlagen uw hartslag. Let dan op de praattest in plaats van uw hartslag.

ONTHOUD Twijfelt u? Laat u begeleiden door de fysiotherapeut van Fysio Topfit.

DIABETES EN BEWEGEN

Bij diabetes zijn er een paar extra aandachtspunten.



TIP VAN TOPPIE

"Neem altijd iets zoets mee als u gaat bewegen."

KANS OP EEN HYPO

Gebruikt u insuline of bepaalde tabletten? Dan kan uw bloedsuiker te laag worden.

HERKEN EEN HYPO

Trillen, zweten, hongerig of verward. Stop en neem direct iets met suiker.

NEEM IETS MEE

Druivensuiker of een pakje sap in uw zak.

MEET UW SUIKER

Voor en na het bewegen, zeker in het begin.

LET OP UW VOETEN

Goede schoenen en sokken, en kijk na het bewegen naar uw voeten.

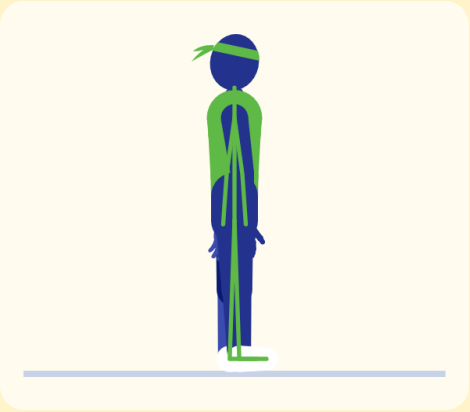
DRINK GENOEG

Water, vooral als het warm is.

TIP Overleg met uw huisarts of praktijkondersteuner of uw medicijnen aangepast moeten worden als u meer gaat bewegen.

MINDER STILZITTEN

Ook als u genoeg beweegt, is lang stilzitten niet gezond. Onderbreek het zitten.



TIP VAN TOPPIE

"Sta elk half uur even op."

ELK HALF UUR

Sta op, loop een rondje of haal iets te drinken.

TV-RECLAME

Gebruik de reclame om even op te staan.

NA HET ETEN

Een korte wandeling na de maaltijd verlaagt uw bloedsuiker.

TELEFOON

Bel staand of lopend.

TRAP

Neem de trap in plaats van de lift.

KLUSJES

Tuinieren en schoonmaken tellen ook mee.

TIP Kleine beetjes beweging door de dag heen maken samen een groot verschil.

MIJN BEWEEGWEEK

Schrijf op hoeveel minuten u beweegt. Doel: 150 minuten per week.

Dag	Wat heb ik gedaan?	Minuten	Hoe voelde het? (0-10)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			
Totaal			

TIP Neem deze week mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit of de praktijkondersteuner.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Hart en suiker met Toppie