

- **Surinameplein 40-46**  
1058 GS Amsterdam  
Tel. 020 - 6120899
- **Mercatorplein 119-121**  
1057 CA Amsterdam  
Tel. 020 - 6123394
- **Willem de Zwijgerlaan 51-53**  
1056 JE Amsterdam  
Tel. 020 - 6122737

Website:  
[www.fysiotherapiedebaarsjes.nl](http://www.fysiotherapiedebaarsjes.nl)

## MyCareplan doelgroepcursussen Diabetes en Overgewicht in Amsterdam west. In beweging naar een actiever leven.

### DIABETES

#### Bewegen voor meer balans

Met diabetes gaan een aantal beperkingen gepaard die voor iedereen anders zijn. Vaak is er angst voor verergering van de klachten. Deze angst en beperkingen leiden al gauw tot bewegingsgebrek. En dat is jammer, omdat bewegen juist voor mensen met diabetes een must is. Het heeft immers een positief effect op de bloed glucosespiegel en verminderd al op korte termijn de ervaren beperkingen. Door integratie van bewegen in het dagelijks leven zal de levenskwaliteit al snel verbeteren.



#### Andere MyCareplan doelgroepcursussen;

- Astma en COPD
- Hart en Vaatziekten
- Reuma en Osteoporose
- Rugklachten

### OVERGEWICHT

#### Bewegen voor een gezond gewicht

Overgewicht is een gevolg van een disbalans tussen de inname van voedsel en het verbruik van de energie die hieruit komt. Het overschot aan energie wordt als vet opgeslagen in het lichaam. Hieruit blijkt dat niet alleen een juiste hoeveelheid gezonde voeding belangrijk is, maar ook voldoende verbruik (in de vorm van beweging). In de doelgroepcursus 'Bewegen voor een gezond gewicht' start iedere deelnemer een beweegprogramma dat volledig is afgestemd op overgewicht. Want juist voor mensen met overgewicht is bewegen een must. Met de inzet van de deelnemer en de begeleiding door de therapeut wordt veilig en verantwoord bewegen geïntegreerd in het dagelijkse leven. De deelnemer gaat bewegen met een op maat gemaakt beweegprogramma dat rekening houdt met eventuele beperkingen. De deelnemer zal merken dat de levenskwaliteit er al snel sterk op vooruit gaat.



## Inhoud cursus:

- Vragenlijsten / behandelovereenkomst
- Intake door fysiotherapeut
- Werkboek
- Informatieboekje
- Individuele introductiesessie
- Groepstrainingen op afspraak\*
- Voorlichting over overgewicht
- Verschillende evaluatiemomenten\*
- Advisering over vervolgactiviteit

\*aantal afhankelijk van het protocol van uw verzekeraar.

## Vergoeding:

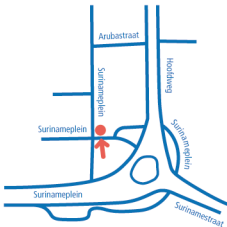
Vergoeding door uw verzekeraar is afhankelijk van uw aanvullende verzekering.

Wij hebben afspraken met alle zorgverzekeringen.

**Instituut Fysiotherapie de Baarsjes is de aanbieder van MyCareplan doelgroepcursussen in Amsterdam west. De praktijk is gevestigd op drie locaties met 19 werkzame therapeuten.**

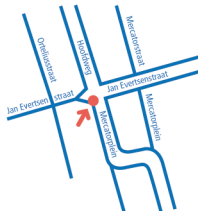
### Surinameplein 46

Tram 1 en 17,  
bus 15



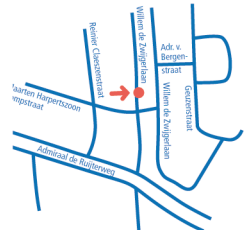
### Mercatorplein 121

Tram 7 en 13,  
bus 15 en 18



### Willem de Zwijgerlaan 51- 53

Tram 12, 13, 14



**Ja, ik wil starten met “bewegen voor een gezond gewicht”**

**Ja, ik wil starten met “bewegen voor meer balans”**

Naam: \_\_\_\_\_ Tel.nr.: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_