

Hoe meld ik me aan?

Aanmelding kan alleen via de huisarts of praktijkondersteuner.

Daarna belt de leefstijlcoach u binnen een week. U maakt dan een afspraak om kennis te maken.

Wat zijn de voordelen voor mij?

- **U gaat aan de slag met gezonder eten en meer bewegen.** De kans is dan groter dat u afvalt, gezonder wordt en gezonder blijft.
- U stelt doelen op en werkt stap voor stap aan een gezonde leefstijl die bij u past.
- U krijgt persoonlijke aandacht.
- U kunt ook **ervaringen uitwisselen** met andere mensen die bezig zijn met gezonder worden.
- Om meer te bewegen maakt u kennis met mogelijkheden in de buurt. Bijvoorbeeld met de Beweegmix. Zo kunt u uitproberen wat bij u past.
- **Uw huisarts, praktijkondersteuner, internist en cardioloog blijven u ondersteunen.**

Kosten

De kosten van het leefstijl-programma worden vergoed vanuit de basis verzekering. Deze kosten hebben géén invloed op uw Eigen Risico.

Heeft u nog vragen?

Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner om meer informatie of kijk op onze website. Uw huisarts of POH meldt u aan.

www.wsvkb.nl/beweegkuur

Het Beweegkuur team bestaat uit een:

- **Leefstijlcoach**
- **Diëtist**
- **Fysiotherapeut**



Beweeg Kuur



Leef gezond met Beweegkuur

Samenwerken aan een gezonde leefstijl

In deze folder leest u

- **Over gezonde leefstijl**
- **Wat een leefstijl-programma is**
- **Of u mee kunt doen**
- **Wat de voordelen voor u zijn**



Een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is alles wat u doet en laat om gezond te blijven.

Gezond leven zonder hulp kan lastig zijn.

Een leefstijl-programma kan u hierbij helpen.

Wat is een leefstijl-programma?

Een leefstijl-programma helpt om af te vallen als u te zwaar bent. U gaat stap voor stap aan de slag met uw eigen doelen. U leert over:

- gezonder eten
- meer bewegen
- goed slapen
- ontspanning
- hoe gaat u om met problemen
- hoe gaat u om met stress
- en hoe u de gezonde leefstijl kunt volhouden

Er zijn verschillende leefstijl-programma's. Ze worden Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI) genoemd.

Dit programma heet De Beweegkuur.

Wat is De Beweegkuur?

U krijgt 2 jaar lang begeleiding om gezonder te gaan leven.

- U krijgt een startgesprek met de leefstijlcoach
- U krijgt een persoonlijk voedingsadvies gesprek met een diëtist
- U krijgt een persoonlijk beweegadvies gesprek met de fysiotherapeut
- U krijgt 4 coachingsgesprekken met de leefstijl coach
- U krijgt 17 groepsbijeenkomsten die afwisselend worden gegeven door de leefstijlcoach, diëtist of fysiotherapeut

U gaat samen met uw leefstijlcoach doelen stellen:

- Wat is gezond en hoe werkt dat voor u?
- Hoe maakt u gezonde keuzes?
- Hoe kunt u een gezonde leefstijl volhouden?
- Wat wilt u bereiken?

Zo bereikt u stap voor stap, een gezonde leefstijl die bij u past.



Kan ik meedoen?

Om mee te doen moet u 18 jaar of ouder zijn.

U kunt meedoen in deze 3 gevallen:

1. U bent te zwaar: Uw BMI is 25 of hoger. Dit getal geeft aan of uw gewicht past bij uw lengte.

Daarbij heeft u ook één of meer van deze problemen:

- Een verhoogde kans op hart- en vaatziekten
- Een verhoogde kans op diabetes type 2
- Diabetes type 2: Suikerziekte
- Artrose
- Slaapapneu

2. U bent veel te zwaar: Uw BMI is 30 of hoger. Dit getal geeft aan of uw gewicht past bij uw lengte.

3. Een vergrote buikomvang: ≥ 102 cm bij mannen en ≥ 88 cm bij vrouwen. De buikomvang is een goede maat voor de hoeveelheid lichaamsvet.

Het is belangrijk dat u zelf graag wilt meedoen.