

Verwijzing Bewegingprogramma (In te vullen door arts of medisch specialist)

Naam :
Geb.datum :
Zorgverzekeraar :
Datum :
Huisarts :
Diagnose :
Soort beweeg-
programma :

Begeleiding diëtiste gewenst

Handtekening :

Praktijkstempel :

Inclusiecriteria:

1. De diagnose is gesteld door een huisarts, een bedrijfsarts (alleen als er sprake is van arbeidsgerelateerde aandoeningen) of medisch specialist.
2. De praktijk beschikt over de noodzakelijke medische gegevens en de noodzakelijke instroomgegevens.
3. De verzekerde voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) of Fitnorm.
4. De verzekerde is gemotiveerd voor een actieve leefstijl.



BEWEEGPROGRAMMA

Franeker



Omdat het samen
beter gaat

Contact
Voor informatie of aanmelding
kunt u contact opnemen met:

Gezondheidscentrum Het Want
Het Want 12
8802 PV Franeker
T: 0517 390 900
E: info@hetwant.nl
www.hetwant.nl



Wat beweegt u naar een
gezonde leefstijl?



www.hetwant.nl

Een gezonde leefstijl is voor veel mensen te bereiken door voldoende te bewegen en gezond te eten. Dat klinkt eenvoudig maar de praktijk leert dat het niet gemakkelijk is om het bestaande leefpatroon te veranderen. Iedereen weet wel dat een gezonde leefstijl een positief effect heeft op de gezondheid en het algehele welbevinden. Maar er is meer voor nodig om dit ook daadwerkelijk te gaan doen en **vol te houden**. Om u hierbij te helpen kunt u bij ons een speciaal beweegprogramma volgen.

www.hetwant.nl

Is deelname aan zo'n programma iets voor mij?

Tijdens het Bewegingprogramma wordt u begeleid naar een leefstijl met meer beweging en gezonder eten. Er is aandacht voor de belemmeringen die u daarbij ervaart en we helpen u bij het vinden van uw eigen oplossingen. Daarbij werken we aan plezier in bewegen door haalbare doelen te stellen.

Ons motto:

Elke vooruitgang, hoe klein ook, is een succes. Zo gaat u stap voor stap op weg naar een gezondere leefstijl.



Doel is om naast klachtenvermindering, gezond beweeggedrag te stimuleren en aan te leren door: Het vergroten van het plezier in bewegen, het verhogen van het lichamelijke inspanningsvermogen, het bespreken van persoonlijke belemmeringen en kennis van gezonde voeding.

VOORAFGAAND AAN HET PROGRAMMA

Uw huisarts of specialist vult de verwijzing in (achterzijde van deze flyer). Hierop staat waarvoor u een programma gaat volgen. Het kan zijn dat bij de intake door de fysiotherapeut een andere klacht wordt ontdekt. Een klacht kan er toe leiden dat u niet direct kunt beginnen aan het beweegprogramma. Te denken valt aan rug- of knieklachten. De fysiotherapeut zal dit aangeven en vragen of u hiervoor behandeld wilt worden. Als de beperkingen verholpen zijn kunt u gerust aan het beweegprogramma beginnen.

Programma

Het beweegprogramma duurt in totaal 6 maanden en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Intake gesprek, testen en meten,
- 12 weken trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut,
- 2 individuele gesprekken met een leefstijladviseur voor de vertaalslag naar uw dagelijks leven,
- groepsgevoerde supermarktonderleiding door een diëtiste,
- groepsgevoerde informatiebijeenkomst over leefstijlverandering,
- Bovenstaande onderdelen vinden de eerste 3 maanden plaats, hierna gaat u 3 maanden door met bewegen via eigen activiteit of medisch fitness
- follow-up: na het volgen van het programma kijken we samen met u naar wat u heeft bereikt en wat u nog zou willen bereiken.

Vergoeding door de zorgverzekeraar

Om dit programma te volgen heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist. Het beweegprogramma wordt door een aantal zorgverzekeraars vergoed. Wel kan er voor het programma een kleine bijdrage worden gevraagd.

Voor de actualiteit rondom beweegprogramma's raadpleegt u dan onze website: www.hetwant.nl



Ik wil wel meedoen, maar...

Er zijn genoeg redenen te bedenken waarom u niet zou kunnen werken aan een gezonde leefstijl. Zoals gebrek aan tijd, geen steun uit de omgeving, geen energie, geen moed om er (weer) aan te beginnen, angst om intensiever te bewegen, geen middelen of mogelijkheden.

Een aantal redenen zullen u misschien bekend voorkomen en hebben te maken met een drukke baan en/of gezin. Soms is het verstandig om deze redenen opnieuw te bekijken met onze fysiotherapeut of leefstijlcoach. Vaak blijkt er wel een oplossing te zijn. En dan is een gezondere leefstijl ook voor u mogelijk!

