

Wanneer

Als uw huisarts u verwijst, kunt u zich direct aanmelden. U krijgt een uitnodiging voor een eerste gesprek in april. Op dinsdagavond 22 april 2014 van 19.00 uur tot 20.00 uur is er een gezamenlijke introductiebijeenkomst bij Wijkgezondheidscentrum Lindenholt.

Informatie en aanmelding

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Praktijkondersteuners:

Nora Aalbers en Mascha van Mil – van Gaal

Tel. 024 - 378 18 18 of info@wgclindholt.nl

Medisch Centrum Onder de Linde

Fysiotherapeuten:

Manon Hoftiezer en Nicole van Dijk,

Tel. 024 - 378 09 91 of fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl



Blijvend Fit!

Maakt u zich wel eens zorgen om uw gezondheid? Wilt u werken aan een gezonder eet- en beweegpatroon maar lukt dat in uw eentje niet zo goed? Mogelijk is dit programma dan iets voor u.

Voor wie?

- U heeft (ernstig) overgewicht
- U heeft moeite om in beweging te komen
- U wilt werken aan een gezonder eet- en beweegpatroon
- U bent patiënt bij een van de huisartsen in Wijkgezondheidscentrum Lindenholt of Medisch Centrum Onder de Linde
- U heeft een verwijzing van uw huisarts
- U bent minimaal 18 jaar



Wat kunt u bereiken?

Het doel is een gezonder eetpatroon en een betere conditie waardoor u zich fitter en gezonder voelt. We werken er stap voor stap naar toe dat u gewicht verliest en gaat voldoen aan de Nederlandse Bewegnorm: dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief bewegen.

Programma

U kunt kiezen voor het basisprogramma of het uitgebreide programma. Beide programma's duren 2 jaar waarbij het eerste jaar het meest intensief is.

Met de praktijkondersteuner bespreekt u welk programma het beste bij u past.

Basisprogramma

U wordt begeleid door de praktijkondersteuner, de fysiotherapeut en de diëtist. Met alle drie heeft u een intakegesprek.

Verder bestaat het programma uit:

- Conditietest, bewegeadvies en 4 kwartaalevaluaties bij de fysiotherapeut.
- Voedingsadvies en 2 begeleidingsgesprekken bij de diëtist.
- Opstellen leefstijlplan en 6 begeleidingsgesprekken bij de praktijkondersteuner.

Uitgebreid programma

Hetzelfde als het basisprogramma, aangevuld met 16 groepsbijeenkomsten bewegen onder leiding van de fysiotherapeut. U maakt kennis met verschillende beweegactiviteiten.

Naast bovenstaand programma, start u meteen met een eigen beweegactiviteit. Dit kan variëren van regelmatig wandelen bij u in de buurt tot sporten bij een club.

We bekijken samen met u wat het meest aansluit bij uw wensen en mogelijkheden.

Kosten

Het grootste deel van de kosten wordt betaald door de gemeente Nijmegen en zorgverzekeraar VGZ, ook als u ergens anders verzekerd bent. Daardoor is de eigen bijdrage laag: het Basisprogramma kost € 100, het Uitgebreide programma € 300.

Afhankelijk van uw aanvullende verzekering, kunt u een vergoeding krijgen voor (een deel van) deze kosten. Vraag na bij uw eigen verzekering hoe hoog die vergoeding is. Het is mogelijk om het bedrag dat u zelf moet bijdragen in termijnen te betalen.

De kosten voor het deelnemen aan een eigen beweegactiviteit zijn in alle gevallen voor eigen rekening.

Bij de start van het programma krijgt u een deelnemerscontract. Hierin staat onder andere dat elke deelnemer aan het programma bij aanvang een borgsom betaalt. Voor het basisprogramma is dat € 30, voor het uitgebreide programma € 60. Als u het programma heeft afgerond, ontvangt u dat bedrag retour. Als u voortijdig stopt, krijgt u de borgsom helaas niet terug. Deelnemers die geen vergoeding uit de aanvullende verzekering krijgen, zijn geen borg verschuldigd.

Waar

Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt
Horstacker 1644

Medisch Centrum
Onder de Linde
Agnetenweg 75A

