

Voor wie? Is uw BMI te hoog en hebt u een chronische aandoening? Of is uw BMI te hoog en hebt u een grotere kans op een chronische aandoening? Als u op dit moment een inactieve leefstijl hebt en gemotiveerd bent om uw gedrag te veranderen, dan komt u in aanmerking voor de Beweegkuur.

Doel - We werken aan persoonlijke doelen op het gebied van: bewegen, roken, alcohol, voeding, ontspanning, stress, slapen, hulpvragen, capaciteiten en mogelijkheden om gezondheidswinst te bereiken. Hierin heeft u als deelnemer zelf de regie.

Duur Beweegkuur - Het programma duurt 2 jaar, opgedeeld in behandelfase en onderhoudsfase.

Uw huisarts beslist of u recht heeft op deelname. Neem de verwijzing mee, wij zorgen voor de rest.

Het team van de Beweegkuur

- Huisarts voor de doorverwijzing en afstemming
- HBO Leefstijlcoach (Leefslim)
- Beweegprofessional (Smart Fit)
- Diëtist (Gracefullfood)
- Fysiotherapeut (Dynamiek en Houwer & Ruijs)
- Daarnaast evt. een buurtsportcoach, projectleider en de lokale sport- en beweegaanbieders



Sessies 1e fase	Sessies 2e fase
Huisartsenpraktijk: Selectie, werving, doorverwijzing	
Leefstijlcoach: 1x intake en doorverwijzing (Ft, Dt) 1x groepsbijeenkomst 5x 30 minuten begeleiding en follow up 1x groepsbijeenkomst	Leefstijlcoach: 5x 30 min. begeleiding en follow up
Beweegprofessional: 1x individueel beweegplan Groepsbijeenkomsten-groepslessen Evt. extra individuele sessies	Beweegprofessional: Evt. extra individuele sessies Begeleiding bij terugval Begeleiding lokaal sportaanbod
Voedingsprofessional/ diëtist: 1x individueel voedingsplan 3x 60 minuten groepsbijeenkomst Evt. extra individuele sessies (vanuit de basisverzekering)	Voedingsprofessional/ diëtist: 3x 60 minuten groepsbijeenkomst Evt. extra individuele sessies (vanuit de basisverzekering)



Kosten en vergoeding Beweegkuur - Vanuit uw zorgverzekering worden de leefstijlcoach, de beweegprofessional en de voedingsprofessional volledig vergoed. Dit gaat NIET ten koste van uw eigen risico.

Meer bewegen - Dit is een belangrijk onderdeel van de GLI, maar wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar. Met de Beweegprofessional bespreekt u welke activiteiten bij u passen en welke activiteiten het meest geschikt zijn volgens de beweegrichtlijnen. U kunt tegen een gereduceerd tarief sporten, met gratis groepslessen, voedingsapp en trainingsapp. Daarnaast bent u vrij om een extra vorm van bewegen zelf te kiezen. Praat hierover met uw beweegprofessional of leefstijlcoach.

Interesse in de Beweegkuur? Neem dan snel contact op.