

Het Beweegkuur Team

Tijdens de Beweegkuur krijgt u gedurende ongeveer een jaar professionele begeleiding om uw leefstijl aan te passen. U staat er dus niet alleen voor! En dat is uniek, want het is voor het eerst mogelijk met behulp van een team dat intensief samenwerkt de leefstijl aan te pakken. Ons Beweegkuur Team bestaat uit leefstijladviseur & fysiotherapeut Femke van Baarsen van Fysiotherapie Donker, Waal & Hilbers en de diëtisten Esther Konijn en drs. Elisa van der Molen van De Bloei Diëtistenpraktijk voor Jeugd en Gezin. Ook werken wij samen met Mechtild Oomes van Psychologenpraktijk Castricum-Limmen. In specifieke gevallen kan zij ondersteuning bieden in de gedragsveranderingen die met het aanpassen van de leefstijl gepaard gaan. Indien nodig worden de mogelijkheden daarvoor met u besproken, dit maakt niet standaard onderdeel uit van de Beweegkuur begeleiding. Allen zijn wij gevestigd in het Gezondheidscentrum Limmen, u heeft dus alle begeleiding 'onder één dak'. Alle disciplines staan in nauw contact met elkaar en werken met korte lijnen, zowel met elkaar als met de huisartsen en praktijkondersteuners.

Leefstijladviseur & fysiotherapeut

Femke van Baarsen
Fysiotherapie Donker, Waal & Hilbers
Zonnedauw 2
1906 HA Limmen
Email: f.vbaarsen@fysiodwh.nl
T 072-5053219 of 072-5331266



FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Diëtist

Esther Konijn & drs. Elisa van der Molen
De Bloei
Diëtistenpraktijk voor Jeugd en Gezin
Zonnedauw 6h
1906 HA Limmen
Email: info@debloei.nl
T 06-37337062



Diëtistenpraktijk voor Jeugd en Gezin

Beweegkuur



FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum



januari 2017

Voor wie is de Beweegkuur?

De Beweegkuur is een beweegprogramma speciaal ontwikkeld voor mensen met overgewicht en/of suikerziekte (Diabetes type II)/verhoogd cholesterol of hart- en vaatziekten. Een gezonde leefstijl is het beste medicijn, de kwaliteit van leven verbetert en gemiddeld levert het een 10 jaar langere levensverwachting op.

Wat is de Beweegkuur?

De Beweegkuur bestaat uit een bewegen en voedingsprogramma met als doel de deelnemers te begeleiden naar een actiever en gezonder leven. Er wordt een aantal stappen doorlopen met ondersteuning van het Beweegkuur Team, bestaande uit leefstijladviseur en fysiotherapeut Femke van Baarsen en de diëtisten Esther Konijn en drs. Elisa van der Molen. Dat is ook wat de Beweegkuur uniek maakt vergeleken met andere programma's: bij alle aspecten van de leefstijl wordt u geholpen. Een combinatie van meer bewegen, gezonder eten en ondersteuning bij veranderingen in gewoonten vormen de sleutel tot blijvende gezondheidsverbetering.

Zijn er kosten aan verbonden?

De vergoeding uit uw (aanvullende) zorgverzekering en eventuele bijkomende kosten zijn afhankelijk van door u afgesloten aanvullende verzekering.

De diëtisten van De Bloei Diëtistenpraktijk zijn aangesloten bij de Ketenzorg Diazon en Hafank. Dat betekent wanneer u behandeld wordt via de Ketenzorg dan wordt uw bezoek aan de diëtist volledig vergoed. Dit geldt voor mensen met diabetes mellitus, hart- en vaatziekten en COPD. Daarnaast heeft u recht op vergoeding vanuit uw basisverzekering (5-9 behandelingen) per jaar. Vanuit de aanvullende verzekering is nog eens extra vergoeding mogelijk. Informeert u gerust bij de diëtist wat uw mogelijkheden zijn.



HET VERVOLG

Alle informatie uit de intake wordt verwerkt in uw persoonlijke logboek. Na het bezoek bij de diëtist komt u terug bij uw leefstijladviseur. Samen met Femke bepaalt u welk beweeg- en voedingsprogramma u binnen de Beweegkuur gaat volgen. In het logboek worden deze plannen voor het beweeg- en voedingsprogramma genoteerd en wordt bijgehouden waarmee u aan de slag gaat.

Voedingsprogramma

Het voedingsprogramma in de Beweegkuur bestaat uit individuele consulten bij de diëtist en wordt wellicht in de toekomst aangevuld met groepsbijeenkomsten. Het aantal individuele consulten is afhankelijk van uw eigen wensen en persoonlijke situatie. Tijdens deze consulten bespreekt u uw persoonlijke voedingsplan met de diëtist en evalueert u de voortgang.

Beweegprogramma

Er zijn drie verschillende beweegprogramma's binnen de Beweegkuur. De programma's verschillen met name in de mate van begeleiding die u krijgt bij het bewegen. De leefstijladviseur/fysiotherapeut kijkt samen met u welk beweegprogramma het beste aansluit bij uw gezondheidsprofiel, uw lichamelijke gezondheid en uw 'ervaring' met bewegen. Uiteindelijk is het doel om meer te bewegen, in welke vorm dan ook. Er wordt in elk programma bekeken welke sport- of recreatieve activiteit het beste bij u past. Limmen e.o. beschikt over een breed scala aan sportclubs. Maar wandelen, fietsen, tuinieren et cetera zijn ook vormen van bewegen die bijdragen aan een actiever leven. Natuurlijk kunt u daarnaast ook in uw dagelijks leven actiever worden, door bijvoorbeeld naar het werk te fietsen in plaats van met de auto te gaan.