

Sport- en gezondheidscentrum de Koornmolen & de Beweegkuur

De Beweegkuur is speciaal ontwikkeld voor mensen met obesitas en voor mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2. Tijdens dit programma werkt u aan een gezond eet- en beweegpatroon en dus een gezondere leefstijl. Zo kunt u het risico op het krijgen van bijvoorbeeld zwaar overgewicht of van diabetes en hart- en vaatziekten verminderen.

Het programma van de Beweegkuur

Tijdens de Beweegkuur krijgt u professionele begeleiding om uw leefstijl aan te passen. U staat er dus niet alleen voor! Uw huisarts, leefstijladviseur, diëtist en indien nodig de fysiotherapeut / sportinstructeur begeleiden u tijdens een periode van maximaal een jaar. Afhankelijk van uw eigen vorderingen, motivatie en gezondheidswinst kan deze periode korter zijn. Na de periode bent u in staat om zelf uw nieuwe gezonde en actievere leefstijl voort te zetten.

Professionele begeleiding

De huisarts heeft u voor de Beweegkuur aangemeld. Vervolgens wijst hij of zij u door naar de leefstijladviseur. Samen kijkt u naar uw huidige beweeg- en voedingspatroon en bespreekt u hoe een gezondere en actievere leefstijl ingepast kan worden in uw dagelijkse leven. Het kan zijn dat dit eenvoudig in te passen is in uw leven, door bijvoorbeeld te gaan sporten bij sport- en gezondheidscentrum de Koornmolen. Als de leefstijladviseur inschat dat intensievere begeleiding nodig is, dan verwijst de deze u door naar een Beweegkuur-fysiotherapeut. In uw persoonlijke logboek neemt u al uw vorderingen op om te bespreken met uw leefstijladviseur.

Voeding

De leefstijladviseur verwijst u in veel gevallen door naar de diëtist(e). Samen met de diëtist(e) bekijkt u hoe u uw eetpatroon aan kan passen. Op basis van het gesprek met de diëtist stelt u samen een voedingsplan op maat op, speciaal op uw wensen aangepast! Dit plan neemt u op in uw persoonlijke logboek en bespreekt u weer met de leefstijladviseur. Naast uw eigen voedingsplan, krijgt u groepsbijeenkomsten rondom het thema voeding. Tijdens deze bijeenkomsten krijgt u meer informatie en heeft u de kans om andere Beweegkuur-deelnemers te ontmoeten om ervaringen uit te wisselen.

Leefstijladviseur

De leefstijladviseur is gedurende het traject uw persoonlijk contactpersoon en coach. Tijdens de regelmatige contactmomenten bespreekt u uw vorderingen. Deze vooruitgang kunt u bijhouden in uw persoonlijke logboek. Uit de gesprekken kan naar voren komen dat u een andere activiteit wilt doen of dat u zoveel vooruitgaat dat de begeleiding minder kan. De leefstijladviseur is uw aanspreekpunt en deze zal u persoonlijk begeleiden.

Kosten

De begeleiding door de leefstijladviseur, fysiotherapeut en de diëtist kosten u niets. U betaald eenmalig € 15,- als inschrijf kosten voor onze beweegkuur. De kosten voor het deelnemen aan zelfstandig bewegen zijn voor eigen rekening. Sport- en gezondheidscentrum de Koornmolen heeft dan ook een speciaal abonnement voor u als deelnemer van de beweegkuur ontwikkeld genaamd het Beweegkuur abonnement. Dit abonnement is 1 jaar geldig en kost u € 30,- per maand via automatische incasso. U kunt met dit abonnement onbeperkt gebruik maken van de faciliteiten die de Koornmolen biedt. Dit alles gebeurt onder de professionele begeleiding van onze sportinstructeurs die uw persoonlijke programma zullen opstellen in overleg met uw leefstijladviseur. Heeft u interesse? Vraag uw leefstijladviseur dan een afspraak voor u te maken bij ons sportcentrum, zodat we u kunnen oproepen voor een intake en een test om uw programma zo goed mogelijk op uw situatie te kunnen afstemmen.

Unieke keten

Deze keten van samenwerking tussen huisartsenpraktijk de Heer, leefstijladviseur, diëtistenpraktijk Vitalizé, fysiotherapie de Zuidplas en sport- en gezondheidscentrum de Koornmolen is uniek. Niet eerder zijn mensen op deze manier begeleid. De keten zorgt voor een begeleiding op maat en neemt hierin alle aspecten mee die van belang zijn om de negatieve gevolgen van de aandoeningen tegen te gaan.

Huisartsenpraktijk De Heer



Beweeg Kuur

HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

de
zuid
plas
fysio- en manuele therapie

Vitalizé
Diëtistenpraktijk

