

Uw gezondheid is erg belangrijk. Maar er u kunt ook ziek worden of kwalen krijgen. U kunt suikerziekte, hart- en vaatziekten, langdurige pijnklachten of depressie voorkomen of verlichten. Dit kunt u doen door gezond te leven. Als u gezond leeft, heeft u minder kans op deze ziekten of kwalen.

Gezond leven is belangrijk. Het is niet altijd gemakkelijk om dit alleen te doen. Het programma Van Klacht naar Kracht helpt u om gezond te leven. Het programma wil dat u meer gaat bewegen. Bewegen is gezond! Het programma wil u in beweging krijgen. Het doel is dat u zelf met plezier in beweging blijft.

De huisarts verwijst u voor het programma Van Klacht naar Kracht door naar een leefstijladviseur. De leefstijladviseur helpt u om gezond te leven. Hij of zij kan u doorsturen naar een beweegcursus. U kunt leren om beter om te gaan met spanningen. Door een beweegactiviteit kunt u ook afvallen. Na een beweegcursus voelt u zich beter: u bent fitter.

Van KLACHT naar KRACHT dus



Waarom bent u doorverwezen?

Uw huisarts geeft u een advies. U moet meer bewegen, afvallen of beter met stress en spanningen omgaan. Uw huisarts zegt dat uw klachten dan verminderen. Maar u moet het advies van de huisarts echt opvolgen. U moet doen wat hij zegt. Uw manier van leven kunt u zelf veranderen. Wij helpen u hierbij. Het is niet gemakkelijk om dit alleen te doen. Wij geven u steun. U verandert uw gewoontes stap voor stap. U gaat meer bewegen. U leeft gezond te eten. U gaat anders om met spanningen of stress.

Wat houdt het programma Van Klacht naar Kracht in?

De fysiotherapeut of de POH in het gezondheidscentrum is uw leefstijladviseur. Hij of zij geeft u adviezen over een gezonde leefstijl. U voert regelmatig gesprekken met hem of haar. U praat dan over uw manier van leven. U vult soms vragenlijstjes in over uw leefstijl. Een andere keer moet u een test doen, bijvoorbeeld een conditietest. Uw leefstijladviseur verzamelt alle resultaten. De leefstijladviseur werkt een jaar met u samen. Hij of zij is uw persoonlijke coach in het programma Van Klacht naar Kracht.

U gaat ook zelf bewegen.

U neemt deel aan verschillende

beweegactiviteiten.

U beweegt actief!

Welke stappen zet u?

- ▶ **Stap: Een goede voorbereiding**
U voert een gesprek met de leefstijladviseur. In dit gesprek maakt u kennis met elkaar. Het gesprek gaat over uw leefstijl. U praat over veranderingen in uw leefstijl. U maakt samen met uw leefstijladviseur een plan om uw leefstijl te veranderen. U moet ook een aantal testen uitvoeren.
- ▶ **Stap: Ik kan weer gemakkelijk bewegen**
U gaat naar een beweeggroep. Dit is een speciale groep bij de fysiotherapeut. In de beweeggroep leert u zich goed te bewegen. U gaat hier twaalf weken naartoe. Na twaalf weken voelt u zich beter. U bent weer fit. Aan het eind van de twaalf weken heeft u weer een gesprek met de leefstijladviseur. U doet ook een test.

U kunt nu deelnemen aan de cursussen in stap 2.

- ▶ **Stap: Ik heb er plezier in**
U neemt deel aan beweegcursussen in uw wijk. U doet dit twaalf weken lang. Na twaalf weken is uw conditie beter. U hebt nu minder klachten. Het is belangrijk dat u meer plezier krijgt in bewegen. Aan het eind van de twaalf weken heeft u een gesprek met de leefstijladviseur. U doet ook een test.

- ▶ **Stap: Ik blijf bewegen**
U gaat nu naar een beweegactiviteit dicht bij uw eigen huis. U gaat hier minimaal zes maanden naartoe. Uw leefstijl is nu gezond. U wilt graag op deze manier doorgaan. Aan het eind van deze stap heeft u een gesprek met uw leefstijladviseur. U doet ook een test. Hiermee sluit u het programma af.

Uw leefstijladviseur is uw persoonlijke coach in het programma.

BEWEEGCURSUSSEN

Groepsfysiotherapie: Gezond bewegen bij pijn en vermoeidheid (alleen voor Achmea verzekerden!)

Duur	12 weken bewegen. In het begin gaat u twee keer per week naar de activiteit. Later gaat u één keer per week.
Kosten	Voor sommige mensen is deze activiteit gratis. Andere mensen betalen een eigen bedrage. Dit is afhankelijk van uw verzekering.
Korte inhoud	U doet deze beweegactiviteit in een groep. Een fysiotherapeut begeleidt de groep. U leert hoe u gezond kunt bewegen. De activiteit heeft een aantal vaste onderdelen. U begint altijd met een warming-up. U doet ook een krachttraining en een conditietraining. U krijgt informatie over omgaan met klachten. U krijgt op deze manier vertrouwen in uw eigen lichaam. Aan het eind van deze beweegactiviteit kijkt u terug op het programma (evaluatie). U kunt vertellen hoe u gezond kunt bewegen.



BEWEEGCURSUSSEN

Groepsfysiotherapie: Gezond bewegen bij diabetes of kans op diabetes (alleen voor Achmea verzekerden!)

Duur weken. In het begin gaat u drie keer per week naar deze activiteit. U gaat zo snel mogelijk twee keer per week. Daarna gaat u één keer per week naar deze activiteit.
Kosten	Voor sommige mensen is deze activiteit gratis. Andere mensen betalen een eigen bedrage. Dit is afhankelijk van uw verzekering.
Korte inhoud	U doet deze beweegactiviteit in een groep. Een fysiotherapeut begeleidt de groep. U doet mee aan een conditietraining. U traint ook uw spierkracht. U krijgt informatie over diabetes en bewegen. U leert hoe u zich gezond kunt bewegen. U voelt u daarna fit. Aan het eind kijkt u terug op het programma (evaluatie). U kunt vertellen hoe u gezond kunt bewegen.



pasfoto **Gegevens van de houder**
(graag met blokletters invullen)

Naam: _____ m/v
 Voorletters: _____
 Roepnaam(voornaam): _____
 Adres: _____
 Woonplaats: _____
 Postcode: _____
 Geboortedatum: _____
 Telefoon: _____
 Ingevuld door: _____
 Functie: _____
 Datum: _____
 Patiëntnummer: _____
 Code gezondheidscentrum: _____

Beginsituatie: _____ datum: _____
 Doelstelling: _____

 Belangrijke waarden:
 gewicht bloedwaarde conditie _____
 Overige relevante gegevens:

 Afspraak: _____
 Ingevuld door: _____
 LSA: _____
 Functie _____
 Telefoon: _____

Deze pas is persoonlijk en alleen t.b.v. houder

BEWEEGCURSUSSEN

Cursus Sportief Samen Afvallen

Duur	8 weken bewegen. De activiteit is één keer per week. De ene week doet u mee aan een beweegactiviteit en krijgt u voorlichting over voeding. De andere week doet u alleen mee aan de beweegactiviteit.
Kosten	U betaalt een eigen bijdrage.
Korte inhoud	Uw doel is afvallen. Deze cursus helpt u daarbij. De cursus is een groeps cursus. Afvallen doe je niet alleen. Afvallen met een groep andere mensen is gemakkelijker. U gaat samen bewegen. Een fysiotherapeut begeleidt de groep. U krijgt van een diëtiste informatie over afvallen. Stapje voor stapje veranderen uw voedingsgewoontes.

Liever Bewegen dan Moe

Duur	8 weken bewegen. U gaat één keer per week naar deze activiteit.
Kosten	Deze activiteit is gratis of u betaalt een kleine eigen bijdrage
Korte inhoud	Bewegen is goed voor uw lichaam en uw geest. U krijgt energie van samen bewegen. Maar samen bewegen is ook ontspannend. U krijgt adviezen en tips waardoor u zich beter voelt. U krijgt bijvoorbeeld tips over minder piekeren of over beter slapen. Andere voorbeelden van tips zijn: omgaan met stress of actief worden. U bespreekt deze tips en adviezen in de groep met elkaar.

Op Weg

Duur	8 weken cursus. Eén keer per week.
Kosten	Deze activiteit is gratis
Korte inhoud	U wilt uw levensstijl veranderen. U wilt graag weten hoe u dat moet doen. U wilt graag weten hoe u kunt beginnen. De cursus Op Weg helpt u hierbij. U leert hoe u zelf uw gedrag kunt veranderen. U leert nieuwe vaardigheden waarmee u uw gedrag kunt veranderen. Aan het eind van de cursus heeft u zelf uw levensstijl veranderd. U hebt dit op eigen kracht gedaan en met hulp van de cursus Op Weg.



Spelregels

1. U kunt alleen met een verwijzing van een hulpverlener uit het centrum deelnemen aan het beweegprogramma Van Klacht naar Kracht.
2. Samen met de leefstijladviseur kiest u de beweegactiviteiten uit. U doet aan al deze activiteiten mee.
3. U komt op tijd op de afspraak of de activiteit.
4. Als u niet kunt komen, moet u dit zo snel mogelijk doorgeven. U mag dit niet later doen dan 24 uur van te voren. In de beweegpas staat bij wie u wordt verwacht. Het telefoonnummer staat er ook in.
5. De trainer van de beweegactiviteit meldt uw afwezigheid bij de leefstijladviseur.
6. De GGD gebruikt registratiegegevens om te onderzoeken of het programma goed loopt en goede resultaten oplevert. De GGD en de leefstijladviseur geven alle registratiegegevens niet door aan anderen.
7. Er zal u om een berg worden gevraagd. Uw leefstijladviseur geeft hierover uitleg. U tekent een behandelovereenkomst



BEWEEGPROGRAMMA



Verloop volgende afspraken:

Datum _____ Contactpersoon: _____
 Functie: _____ Telefoon: _____
 Voortgang en advies aan cliënt: _____

Datum _____ Contactpersoon: _____
 Functie: _____ Telefoon: _____
 Voortgang en advies aan cliënt: _____

Datum _____ Contactpersoon: _____
 Functie: _____ Telefoon: _____
 Voortgang en advies aan cliënt: _____

Datum _____ Contactpersoon: _____
 Functie: _____ Telefoon: _____
 Voortgang en advies aan cliënt: _____

Datum _____ Contactpersoon: _____
 Functie: _____ Telefoon: _____
 Voortgang en advies aan cliënt: _____

Datum _____ Contactpersoon: _____
 Functie: _____ Telefoon: _____
 Voortgang en advies aan cliënt: _____

Datum _____ Contactpersoon: _____
 Functie: _____ Telefoon: _____
 Voortgang en advies aan cliënt: _____



BEWEEGPAS

BEWEEGCURSUSSEN

Sportief Wandelen

Duur	Eén of twee keer per week bewegen met een groepje andere mensen
Kosten	U betaalt een eigen bijdrage
Korte inhoud	U gaat sportief wandelen met een groepje andere mensen. Sportief wandelen is goed voor uw conditie. U wordt begeleid door een Begeleider Sportief Wandelen. Hij of zij is hiervoor speciaal opgeleid. U krijgt aanwijzingen over uw looptechniek en over een juiste houding. De training sportief wandelen is goed opgebouwd. Hierdoor is kans op een blessure heel klein.

KORTING

Soms kunt u korting krijgen op de eigen bijdrage. U kunt dit vragen aan uw leefstijladviseur. Misschien komt u voor korting in aanmerking. Op sommige beweegactiviteiten in uw eigen wijk kunt u ook korting krijgen.



logo Zorgimpuls

© augustus 2007

Belangrijke informatie

- telefoonnummer leefstijladviseur: _____
- meer informatie: www.ggd.rotterdam.nl

Colofon

Dit is een uitgave van:

Tekst: Ontwerp: Grafisch Bureau DUS
 Fotografie: R. Bleeker
 Met dank aan:

Patiëntenfolder en beweegpas