



VAN Klacht NAAR Kracht

■ Wanneer kunt u meedoen met Van Klacht naar Kracht?

- U heeft klachten zoals diabetes, overgewicht, stress- of pijnklachten
- U wilt er iets aan doen
- U kunt wel een steuntje in de rug gebruiken
- U wilt er niet alleen voor staan
- Uw huisarts adviseert u om aan Van Klacht naar Kracht deel te nemen.

■ Wat kost het om mee te doen?

- Dat hangt af van uw persoonlijk programma, niet iedereen kiest voor de zelfde activiteiten
- Dit bespreekt u met uw leefstijladviseur.

**Gezonder leven,
meer bewegen, hoe
begint u daaraan?**

© februari 2009

Met plezier bewegen? Dicht bij huis? Natuurlijk kan dat!

Een goede gezondheid is waardevol, dat merk je pas echt als je ergens last van krijgt.

Zelf kunt u veel doen om de klachten te lijf te gaan. Bijvoorbeeld door regelmatig te bewegen of door uw eetgewoontes aan te passen.



Alle verandering is moeilijk, daar kunt u best wat hulp bij gebruiken. Het programma Van klacht naar Kracht is er om u hierbij te helpen.



Samen met anderen gaat u aan de slag: naar beweegactiviteiten of andere cursussen.

U doet het zelf, maar met een beetje hulp van de leefstijladviseur. Gewoon

in uw eigen tempo en samen met anderen.

Uw huisarts kan u doorverwijzen naar het programma van Klacht naar Kracht.

■ Wat is het programma Van Klacht naar Kracht?

- Van Klacht naar Kracht is een programma om uw klachten aan te pakken, zodat u zich weer fit voelt
- Een leefstijladviseur begeleidt u daarbij
- U doet activiteiten samen met anderen, zoals groepsfysiotherapie, zwemmen, Sportief Wandelen, een cursus Stoppen met Roken, of Bewegen en Voeding, enz.
- Uw huisarts kan u doorverwijzen
- Alle activiteiten zijn dicht bij huis.

■ Wat doet een leefstijladviseur?

- De leefstijladviseur houdt met u een kennismakingsgesprek en vult samen met u een vragenlijst in
- Maakt samen met u een plan om in beweging te komen
- Begeleidt u bij het bewegen, gezond eten en gezond omgaan met spanningen
- Is uw persoonlijk begeleider voor maximaal een jaar lang
- En met tussentijdse gesprekken en metingen houdt u samen de resultaten bij.

