

weken stroomt de deelnemer uit naar het lokale sport- en beweegaanbod, waarna de begeleiding geleidelijk door de leefstijladviseur wordt overgenomen.”

**Langdurig** Het primaire doel van de BeweegKuur is het realiseren van gezondheidswinst door de deelnemers gezond en zelfstandig te laten bewegen en een actievere leefstijl te laten aannemen, aldus Hutting. “Het totale programma duurt een jaar, maar ook daarna is het belangrijk dat huisarts en leefstijladviseur leefstijlverandering op de agenda blijven zetten. De actievere en meer gezonde leefstijl moet langdurig worden volgehouden. Al die inspanningen kunnen zich vertalen in onder andere een lagere bloeddruk, een betere bloedglucosewaarde, BMI, middelomtrek en cholesterolgehalte. Op den duur kan zelfs het gebruik van bloedglucoseverlagende medicatie worden uitgesteld of verminderd. Op de lange termijn werkt de BeweegKuur preventief op het ontstaan van diabetes

Nathan Hutting (KNGF):  
**“Het totale programma duurt een jaar, maar ook daarna is het belangrijk dat huisarts en leefstijladviseur leefstijlverandering op de agenda blijven zetten.”**

Opstart-programma: er zijn vijf consulten bij de fysiotherapeut waarbij het wegnemen van startdrempels het doel is. >>

