

## FACTSHEET – BEWEEGKUUR – voor programma 1 en 2

versie 7 juli 2010

### Definitie Beweegkuur:

Een effectieve, uitvoerbare gecombineerde leefstijlinterventie met aandacht voor voeding, bewegen en gedragsverandering, waarmee mensen met een (zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico vanuit de eerste lijn begeleid worden naar een actievere en gezondere leefstijl.

### Inclusie criteria:

- gemotiveerd voor gedragsverandering;
- voldoet niet aan Nederlandse Norm Gezond Bewegen (30 min p.d.);
- gewichtsgelateerde gezondheidsrisico's, d.w.z. BMI tussen 25 en 35 in combinatie met:
  - normale of te grote buikomvang of
  - risicofactor HVZ of DM, zie onderstaande schema.

		Buikomvang		Comorbiditeit		
		Normaal	Te groot*	Risicofactoren HVZ – DM**	Artrose en slaapapneu	HVZ - DM
BMI	25-30		A	B		
	30-35	A	A	B		
	35-40					
	≥40					

\* Te groot ≥ 88 cm voor vrouwen; ≥ 102 cm voor mannen

\*\* Risicofactoren voor HVZ (zoals hypertensie en dyslipidemie) en/ of DM (gestoorde glucose tolerantie)

A = (1) zelfstandig beweegprogramma (BMI 25-35 in combinatie met buikomvang)

B = (2) opstart programma (BMI 25-35 in combinatie met risicofactor HVZ of DM)

### Exclusie criteria:

- niet specifiek; de huisarts bepaalt of de Beweegkuur een geschikte en veilige interventie is, onder andere op basis van cardiovasculair risicoprofiel (NHG-standaarden)

Meer info zie: [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)

## FACTSHEET – BEWEEGKUUR – voor programma 1 en 2

versie 7 juli 2010

### Definitie Beweegkuur:

Een effectieve, uitvoerbare gecombineerde leefstijlinterventie met aandacht voor voeding, bewegen en gedragsverandering, waarmee mensen met een (zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico vanuit de eerste lijn begeleid worden naar een actievere en gezondere leefstijl.

### Inclusie criteria:

- gemotiveerd voor gedragsverandering;
- voldoet niet aan Nederlandse Norm Gezond Bewegen (30 min p.d.);
- gewichtsgelateerde gezondheidsrisico's, d.w.z. BMI tussen 25 en 35 in combinatie met:
  - normale of te grote buikomvang of
  - risicofactor HVZ of DM, zie onderstaande schema.

		Buikomvang		Comorbiditeit		
		Normaal	Te groot*	Risicofactoren HVZ – DM**	Artrose en slaapapneu	HVZ - DM
BMI	25-30		A	B		
	30-35	A	A	B		
	35-40					
	≥40					

\* Te groot ≥ 88 cm voor vrouwen; ≥ 102 cm voor mannen

\*\* Risicofactoren voor HVZ (zoals hypertensie en dyslipidemie) en/ of DM (gestoorde glucose tolerantie)

A = (1) zelfstandig beweegprogramma (BMI 25-35 in combinatie met buikomvang)

B = (2) opstart programma (BMI 25-35 in combinatie met risicofactor HVZ of DM)

### Exclusie criteria:

- niet specifiek; de huisarts bepaalt of de Beweegkuur een geschikte en veilige interventie is, onder andere op basis van cardiovasculair risicoprofiel (NHG-standaarden)

Meer info zie: [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)

## FACTSHEET – BEWEEGKUUR – voor programma 1 en 2

versie 7 juli 2010

### Aandacht:

De Beweegkuur is een totaal programma waarin leefstijladviseur, diëtist en fysiotherapeut samen de deelnemer begeleiden. De leefstijladviseur bepaalt samen met de fysiotherapeut de keuze voor programma 1 of 2.

### Inhoud beweegkuur:

- één jaar durend programma;
- professionele begeleiding van huisarts, leefstijladviseur, diëtist en fysiotherapeut;
- komen tot een gezond eet- en beweegpatroon met als doel een actievare en gezondere leefstijl;
- individueel zorgplan met persoonlijke doelen en afspraken;
- komen tot zelfstandig bewegen binnen het reguliere sport aanbod;
- gewichtsreductie van 5% is wenselijk.

### Taken:

- huisarts selecteert patiënten en benadrukt de meerwaarde van het totaalpakket;
- leefstijladviseur doet de intake en coaching gedurende het jaar;
- fysiotherapeut bepaalt de fitheid en de beweegmogelijkheden. Hij wordt desgewenst ingezet bij de opzet v/h beweegplan en de begeleiding ervan;
- diëtiste vergoot de kennis op het gebied van voeding en stuurt in overleg het voedingspatroon bij.

### Eigen bijdrage deelnemer:

- programma 1: geen kosten;
- programma 2: € 15,- voor 4x begeleid bewegen met fysiotherapeut;
- deelname aan regulier sportaanbod is voor eigen rekening.

TIP: Overhandig de potentiële deelnemer een folder met algemene informatie over de Beweegkuur

Meer info zie: [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)

## FACTSHEET – BEWEEGKUUR – voor programma 1 en 2

versie 7 juli 2010

### Aandacht:

De Beweegkuur is een totaal programma waarin leefstijladviseur, diëtist en fysiotherapeut samen de deelnemer begeleiden. De leefstijladviseur bepaalt samen met de fysiotherapeut de keuze voor programma 1 of 2.

### Inhoud beweegkuur:

- één jaar durend programma;
- professionele begeleiding van huisarts, leefstijladviseur, diëtist en fysiotherapeut;
- komen tot een gezond eet- en beweegpatroon met als doel een actievare en gezondere leefstijl;
- individueel zorgplan met persoonlijke doelen en afspraken;
- komen tot zelfstandig bewegen binnen het reguliere sport aanbod;
- gewichtsreductie van 5% is wenselijk.

### Taken:

- huisarts selecteert patiënten en benadrukt de meerwaarde van het totaalpakket;
- leefstijladviseur doet de intake en coaching gedurende het jaar;
- fysiotherapeut bepaalt de fitheid en de beweegmogelijkheden. Hij wordt desgewenst ingezet bij de opzet v/h beweegplan en de begeleiding ervan;
- diëtiste vergoot de kennis op het gebied van voeding en stuurt in overleg het voedingspatroon bij.

### Eigen bijdrage deelnemer:

- programma 1: geen kosten;
- programma 2: € 15,- voor 4x begeleid bewegen met fysiotherapeut;
- deelname aan regulier sportaanbod is voor eigen rekening.

TIP: Overhandig de potentiële deelnemer een folder met algemene informatie over de Beweegkuur

Meer info zie: [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)