

# Gezond Gewicht Elkerliek

## **Wat is Gezond Gewicht Elkerliek**

Gezond Gewicht Elkerliek begeleidt mensen met gewichts-problemen. Deze problemen komen vaak voor in combinatie met bijvoorbeeld hart- vaatziekten, diabetes en longproblematiek.

Gezond Gewicht richt zich in eerste instantie op een gezonde leefstijl, met mogelijk gewichtsverlies als bijkomend resultaat. Veel mensen hebben via diverse diëten geprobeerd de genoemde doelen te bereiken.

Gezond Gewicht biedt geen speciaal dieet, maar richt zich op blijvend gezond gedrag, bestaande uit gezond eten en bewegen. Uit onderzoek blijkt dat dit de grootste kans oplevert op een blijvend resultaat.



## **Wat kunt u verwachten**

U komt bij de sportarts van Gezond Gewicht terecht op verwijzing van uw arts of fysiotherapeut. U kunt ook zelf contact opnemen.

De sportarts heeft een eerste consult met u en gaat samen met u na wat uw doelen en verwachtingen zijn en doet een eerste onderzoek. Zo nodig vindt een uitgebreider onderzoek plaats naar uw uithoudingsvermogen.

Vervolgens wordt een gesprek gepland met de leefstijladviseur. Deze gaat samen met u na, welke vorm van begeleiding het beste bij u past om een gezond gewicht te kunnen bereiken.

De vervolfbegeleiding bestaat uit begeleiding door een leefstijladviseur, diëtist, fysiotherapeut, psycholoog of begeleiders van sport- en beweegprogramma's. Dit kan per deelnemer verschillen, afhankelijk van de specifieke vraag en problemen.

De leefstijladviseur is verantwoordelijk voor de coördinatie en is het aanspreekpunt voor alle betrokkenen bij uw programma.

Het programma duurt één jaar. Na drie maanden en twaalf maanden worden uw resultaten gemeten en besproken door de sportarts en de leefstijladviseur.

### **Wat is bijzonder**

Gezond Gewicht is uw 'stok achter de deur' en helpt u bij het zelf bereiken van uw doelen en om uw gedrag blijvend te veranderen. U houdt zelf de regie. De behandelaars en sport- en beweegbegeleiders die u nodig heeft, werken intensief samen. Waar nodig wordt uw thuis- of werkomgeving bij het programma betrokken. Uw sociale omgeving is vaak mede bepalend voor het vol kunnen houden van uw gezonde gedrag.

### **Werkwijze**

De onderzoeken door de sportarts vinden plaats in het Elkerliek ziekenhuis. De begeleiding vindt zoveel mogelijk plaats in uw eigen woonomgeving. De afspraken hiervoor worden gemaakt door het team van Gezond Gewicht. Het doel van het programma bepaalt u zelf, in samenspraak met de leefstijladviseur en sportarts. Het doel kan gericht zijn op gewichtsverlies, of op het weer kunnen fietsen of verder kunnen wandelen.

Kortom, het gaat om wat u echt belangrijk vindt in uw leven. Uw kwaliteit van leven staat centraal.

### **Kosten**

De kosten van het programma betaalt u zelf en waar mogelijk wordt een deel van de kosten betaald door uw ziektekostenverzekering of bijvoorbeeld uw werkgever. Voor het regelen hiervan wordt u ondersteund door de leefstijladviseur. Zo nodig wordt ook uw huisarts hierbij betrokken. Het programma start pas wanneer u hier zelf toestemming voor heeft gegeven.

### **Contact**

Wanneer u deel wilt nemen aan het programma, neemt u contact op met de afdeling Sportgeneeskunde van het Elkerliek ziekenhuis, de vestigingsplaats van Gezond Gewicht. Hier kunt u ook terecht voor al uw vragen over het programma.

## **Telefoonnummers en adressen**

Gezond Gewicht Elkerliek

**Locatie Vita\_Liek**

Julianalaan 2

5707 HR Helmond

T: 0492 – 59 59 66

E: [gezondgewicht@elkerliek.nl](mailto:gezondgewicht@elkerliek.nl)

I: [www.elkerliek.nl/gezondgewicht](http://www.elkerliek.nl/gezondgewicht)

