

## Wat is KeiVitaal?

KeiVitaal is een programma waarbij u onder professionele begeleiding vanuit de huisartsenpraktijk werkt aan een gezonde en actieve leefstijl. Bewegen en voeding staan daarbij centraal. In het programma is de praktijkondersteuner van uw huisarts (POH) uw aanspreekpunt. Samen bepaalt u uw persoonlijke doelen en maakt u een persoonlijk beweeg- en voedingsprogramma. Een diëtist en fysiotherapeut helpen u daarbij.

## Voor wie?

U kunt deelnemen aan KeiVitaal als u een inactieve leefstijl heeft én

- Diabetes
- Overgewicht of obesitas, al dan niet in combinatie met een verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk, verhoogde bloedglucosewaarden of COPD



## Het programma

KeiVitaal bestaat uit een voedings- en beweegonderdeel en duurt maximaal 1 jaar. De mate van begeleiding en intensiteit is daarbij afhankelijk van uw gezondheidssituatie én behoefte. U heeft regelmatig contact met de praktijkondersteuner, diëtist of fysiotherapeut over de voortgang.

## Intake

U krijgt altijd een intake bij:

### *Praktijkondersteuner huisarts (POH)*

Om een beeld te krijgen van uw huidige leefstijl vraagt de POH naar uw huidige gezondheidssituatie en eventuele klachten. Daarnaast bepaalt u uw persoonlijke doel. Deze gegevens worden vastgelegd in een werkboek.

### *Diëtist*

Samen met een diëtist bespreekt u uw huidige voedingspatroon. U krijgt persoonlijk advies over gezonde voeding in relatie tot uw gezondheid. Zij bespreekt met u welke aanpassingen in uw voedingspatroon nodig zijn en stemt dit daarna af met de praktijkondersteuner. Het voedingsprogramma bestaat uit een aantal individuele consulten, waarin u uw voedingsplan en de voortgang bespreekt.

### *Fysiotherapeut*

Samen met een fysiotherapeut bespreekt u uw beweegervaring, uw wensen en mogelijkheden om te bewegen. Hij of zij neemt ook een inspanningstest bij u af waarmee uw uithoudingsvermogen wordt getest. U krijgt een beweegadvies en dit wordt afgestemd met de POH.

Het doel van het beweegprogramma is dat u uiteindelijk zelfstandig kunt bewegen bij u in de buurt.

In de intake kiest u samen met de fysiotherapeut, aan de hand van uw beweegplan, voor één van de drie beweegprogramma's die u daarbij helpen:

1. Zelfstandig beweegprogramma:  
U gaat direct individueel of bij een sportaanbieder bij u in de buurt aan de slag. De POH en/of diëtist coacht u hierbij.
2. Opstartprogramma:  
Ook in dit programma gaat u direct zelf aan de slag, maar krijgt u begeleiding van de fysiotherapeut.
3. Begeleid beweegprogramma:  
U gaat eerst twee keer per week in groepsverband bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na verloop van tijd (afhankelijk van uw persoonlijke doelen en voortgang) gaat u zelfstandig bewegen.

## Aanmeldprocedure

Uw praktijkondersteuner bespreekt met u de mogelijkheden en zal uw gegevens doorgeven aan de fysiotherapeut en diëtist. Deze nemen dan contact met u op om een afspraak in te plannen.

De vergoeding van het bezoek aan de fysiotherapeut is afhankelijk van uw aanvullende verzekering.

De vergoeding van de diëtist valt binnen uw basisverzekering. In de aanvullende verzekering is soms ook nog extra vergoeding mogelijk.

De diëtist of fysiotherapeut kan u direct informeren over eventuele vergoedingen van de consulten door uw verzekeringsmaatschappij.

## Klaar met KeiVitaal en dan?

Het is de bedoeling dat uw gezondere leefstijl, na het volgen van het programma KeiVitaal, geïntegreerd is in uw dagelijkse leven. Alleen dan is de kans groot dat u het blijft volhouden.

Uw POH en fysiotherapeut zullen u al vroeg in het programma stimuleren op zoek te gaan naar een vorm van beweging die bij u past in uw eigen woonomgeving. Natuurlijk kunt u ook in uw dagelijks leven wat actiever worden door bijvoorbeeld naar uw werk te fietsen of iedere avond een korte wandeling te maken na het avondeten. Gezond en gevarieerd eten blijft vanzelfsprekend van belang.

Stempel huisartsenpraktijk



# KeiVitaal



**Op weg naar een gezonde leefstijl!**