
Over uw verzekering

Controleer vooraf bij uw zorgverzekeraar of u in aanmerking komt voor een vergoeding van dit beweegprogramma. Indien u geen vergoeding van uw zorgverzekeraar ontvangt dan betaalt u het programma zelf. Komt u wel in aanmerking voor een vergoeding, dan heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts.

Verdere voorwaarden om in aanmerking te komen om mee te doen met het beweegprogramma zijn:

- U bent goed gemotiveerd om uw overgewicht te willen aanpakken
- Er zijn geen andere medische bezwaren om mee te doen aan het programma
- BMI > 30
- Stabiele bloeddruk en suikerspiegel

Afspraak maken

U kunt bij FysioPlus Zwolle op verschillende manieren een afspraak maken. Zowel telefonisch, direct aan de balie of via onze website. Wij proberen direct een afspraak met u te maken, rekening houdend met uw persoonlijke wensen.

Indien u deelneemt aan het beweegprogramma verwachten we een opkomst van minimaal 80%.

Locatie

Locatie Gezondheidscentrum De Fenix

Lijnbaan 12G
8011 AR Zwolle

Contactgegevens

☎ 038 453 55 03

✉ info@fysiopluszwolle.nl

🌐 www.fysiopluszwolle.nl

🐦 [@FysioPlusZwolle](https://twitter.com/FysioPlusZwolle)

📘 [/FysioPlusZwolle](https://www.facebook.com/FysioPlusZwolle)



Bewegen met obesitas

www.fysiopluszwolle.nl

Bewegen met obesitas

Obesitas?

Obesitas (zwaarlijvigheid) is de term voor mensen met overgewicht en een BMI van 30 of hoger. Ernstig overgewicht, steeds sneller moe zijn, een verslechterde conditie of last van de knieën, heupen en/of enkels. Het kunnen allemaal symptomen of gevolgen zijn die passen bij obesitas, de welvaartsziekte die maar liefst bij 1 op de 10 Nederlanders voorkomt. Obesitas is schadelijk voor je gezondheid en kan de levensduur doen afnemen. De kans op ernstige aandoeningen, zoals diabetes, een verhoogde bloeddruk, een hartinfarct en ook gewrichtsklachten is vele malen groter dan bij een normaal gezond gewicht.

Trainingsprogramma

FysioPlus Zwolle heeft daarom een programma ontwikkeld waarin mensen in een groep van maximaal 8 personen, in een kleinschalige opzet, onder begeleiding trainen om hun persoonlijke doelen te behalen.

De trainingen en begeleiding bestaan uit makkelijke vormen van bewegen die gericht zijn op verbeteren van conditie, spierkracht, coördinatie, balans en mobiliteit. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan hoe je je leefstijl aanpast voor de toekomst.



Dit trainingsprogramma is speciaal ontwikkeld voor mensen met ernstig overgewicht en wordt voor u op maat gemaakt. Dit houdt in dat er rekening wordt gehouden met uw persoonlijke doelstellingen en het individueel belastbaarheidsniveau. Gedurende een periode van 12 weken traint u twee keer per week onder deskundige begeleiding.

Een actieve en gezonde leefstijl vermindert de kans op ziektes en complicaties bij obesitas en leidt tot vermindering van uw gewicht. FysioPlus Zwolle gaat dan ook samen met u de uitdaging aan om uw doel te bereiken.

Werkwijze

Voordat de eerste training plaatsvindt, wordt er een intake en een test afgenomen. Dit wordt gedaan om een goede indruk van uw belastbaarheid te krijgen en hiermee het beginniveau te bepalen. Het beweegprogramma wordt dan aan het einde ook afgesloten met een test. Gedurende het traject is er ook een bijeenkomst met een diëtist en een psycholoog. Mocht er aanleiding zijn om deze disciplines ook individueel te bezoeken, dan is dat ook in overleg met de huisarts mogelijk.

Praktijkinformatie

De trainingen van Bewegen met Obesitas vinden plaats in de oefenzaal van FysioPlus Zwolle, in het gezondheidscentrum de Fenix. De zaal is deels ingericht met cardioapparatuur, fitnessmaterialen en een open ruimte. Een omkleedruimte is aanwezig, zonder douches.

Kijk voor onze trainingstijden op onze website. FysioPlus Zwolle werkt in het gezondheidscentrum samen met een diëtiste en een psycholoog.

Samenwerking

De diëtiste speelt een belangrijke rol gedurende het beweegprogramma Bewegen met Obesitas. U krijgt van de diëtiste adviezen met betrekking tot voeding en afvallen. De psycholoog kan u, indien gewenst, ondersteunen om uw situatie in het juiste perspectief te plaatsen. Ook uw huisarts kan worden betrokken in uw voortgang en het programma. Alles uiteraard alleen als u hiervoor toestemming geeft. Aan de hand van de intake bespreken we samen welke multidisciplinaire zorg voor u nodig is om het persoonlijke doel te behalen.

