

Maak werk van je gezondheid

Samen met zorgverleners uit jouw wijk

Werk aan je gezondheid, samen met anderen. In maart starten groepsconsulten voor inwoners met een verhoogd gezondheidsrisico.

Heb je een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten of andere klachten die te maken hebben met leefstijl? Dan is er in Den Helder een nieuw initiatief waarbij je samen met andere inwoners in gesprek gaat over gezondheid: het groepsconsult.

Tijdens dit groepsconsult krijg je inzicht in je gezondheid en kijk je samen met zorg- en beweegprofessionals wat voor jou haalbaar is. Het is geen behandeling, maar een moment om stil te staan bij je leefstijl en eventuele kleine stappen die bij jou passen.

Wat is een groepsconsult?

Een groepsconsult is een bijeenkomst met 15 tot 20 inwoners. Je zit samen in een groep en gaat in gesprek met verschillende professionals uit de wijk. Er worden ook een aantal metingen gedaan. Je kunt vragen stellen en ervaringen delen.

Voor wie is het groepsconsult?

Het groepsconsult richt zich op bewoners met een verhoogd gezondheidsrisico, zoals mensen die meer kans heb-

ben op diabetes, hart- en vaatziekten en andere leefstijl gerelateerde aandoeningen.

Wie zijn erbij aanwezig?

Tijdens het groepsconsult zijn meerdere professionals aanwezig:

- een huisarts
- een apotheker
- een diëtist
- een buurtsportcoach
- een medewerker van het Wijksteunpunt

Samen kijken zij met jou naar gezondheid in de brede zin: van voeding en beweging tot ondersteuning in de wijk.

Wanneer en waar?

Er zijn twee groepsconsulten:

- Vrijdag 6 maart van 12.00 tot 13.30 uur
- Vrijdag 20 maart van 12.00 tot 13.30 uur

Locatie: MFC 't Wijkhuis, Texelstroomlaan, Den Helder

Hoe gaat het daarna verder?

Na het groepsconsult word je niet aan



je lot overgelaten.

- Na 6 weken word je gebeld met de vraag of je al kleine veranderingen hebt kunnen toepassen in je leefstijl.
- Na 6 maanden word je opnieuw uitgenodigd om samen te kijken hoe het gaat en wat eventueel nog helpend kan zijn.

Organisatie

Het groepsconsult wordt gecoördineerd door Marijke de Wijs van Team

Sportservice. Samenwerkende partners zijn Huisartsenpraktijk Samen Gezond, Apotheek Zuiderhaaks, Diëtist en Leefstijl, Dieet & Co, het Wijksteunpunt en Team Sportservice Noordkop.

Meer informatie of aanmelden (verplicht):

Bewoners die willen deelnemen aan het groepsconsult moeten zich vooraf aanmelden. Aanmelden kan via mdewijs@teamsportservice.nl of telefonisch via 06 23 69 08 13. Het aantal plaatsen is beperkt.