

Wil jij  
keigezond  
worden?

KEI  
GEZOND

KERKRADE

NL

Voor kind en gezin

# Voor wie is deze folder?

- Wil je lekker in je vel zitten?
- Vind je jezelf te zwaar en wil je een gezondere leefstijl?
- Kun je daar hulp bij gebruiken?

Meld je dan aan voor gratis deelname aan Keigezond Kerkrade!

Keigezond Kerkrade is er voor kinderen/jongeren en hun gezin. Na aanmelding worden jullie gekoppeld aan een vaste contactpersoon, de centrale zorgverlener. Deze gaat samen met jullie kijken waar je hulp bij kunt gebruiken, wat jullie zelf belangrijk vinden én hoe je dit kan aanpakken.

Keigezond worden doe je samen!



# Wat is Keigezond Kerkrade?

Keigezond is een (gezins)programma voor kinderen en jongeren met overgewicht & obesitas die lekker in hun vel willen zitten en willen werken aan een gezondere leefstijl voor de toekomst.

Het is een aanpak waarbij kinderen/jongeren en hun ouders/verzorgers zelf bepalen welke doelen zij belangrijk vinden en waar zij aan willen werken met ondersteuning van één centrale zorgverlener.



# Wat doet een centrale zorgverlener?

De centrale zorgverlener bespreekt met jullie wat er allemaal speelt binnen het gezin en welke vragen jullie hebben.

Je bekijkt samen welke dingen invloed hebben op jullie leefstijl, daarna bespreken jullie wat je zou willen veranderen.

Dit worden jouw persoonlijke doelen.

Soms is er een andere professional nodig die je helpt om deze doelen te bereiken.

De centrale zorgverlener brengt jullie met elkaar in contact. Dit gebeurt alleen met jullie toestemming. Voorbeelden van zo'n professional zijn:

- kinderleefstijlcoach
- fysiotherapeut
- sportcoach
- maatschappelijk werker

De centrale zorgverlener blijft altijd jullie vaste aanspreekpunt voor alle vragen.

Hij/zij neemt regelmatig contact met jullie op en bij hem/haar kunnen jullie altijd terecht.



# Hoe lang duurt het en wat kost het?

Hoe lang jullie samen met de centrale zorgverlener werken aan de doelen hangt af van jullie persoonlijke aanpak en wensen. Het kan één jaar tot maximaal drie jaar duren. De begeleiding door de kinderleefstijlcoach duurt maximaal twee jaar.

Deelname aan Keigezond Kerkrade is gratis. De zorgverzekeraar en de gemeente Kerkrade betalen de hulp van de centrale zorgverlener en de kinderleefstijlcoach. Het kan dat ondersteuning door andere professionals geld kost. De centrale zorgverlener zal dit altijd vooraf met jullie bespreken. Jullie kiezen zelf of je dit dan wel of niet gaat doen.

# Wat wordt er van jullie verwacht?

Jullie gaan samen op weg naar een gezondere leefstijl. Actief meedoen tijdens het hele programma is belangrijk. Daarnaast worden jullie gevraagd om deel te nemen aan een onderzoek naar Keigezond Kerkrade. Onderzoekers van Stichting Your Coach Next Door en MUMC+ willen met dit onderzoek laten zien dat Keigezond Kerkrade goed werkt. Alleen met jullie toestemming verzamelen de onderzoekers jullie gegevens.

# Wanneer kun je deelnemen?

Om mee te kunnen doen moet je:

- jonger dan 18 jaar zijn;
- wonen in de gemeente Kerkrade;
- overgewicht of obesitas hebben.

**Heb je twijfels of je aan alle voorwaarden voldoet?** Dan kun je contact opnemen met de jeugdverpleegkundige/de jeugdarts van de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid Limburg of huisarts. Zij helpen jullie verder.



# Hoe kun je aanmelden?

Aanmelden doe je zelf via de aanmeldknop op de website: [www.keigezondkerkrade.nl](http://www.keigezondkerkrade.nl)

Ook kan de huisarts of de jeugdverpleegkundige/jeugdarts van de GGD jullie aanmelden. Natuurlijk alleen nadat jullie hiervoor toestemming hebben gegeven. De centrale zorgverlener van jullie gemeente neemt na aanmelding contact op voor een kennismakingsgesprek.



# Nog vragen?

Hebben jullie na het lezen van deze folder nog vragen over deelname aan Keigezond Kerkrade, stuur dan een berichtje naar de centrale zorgverlener:

**kerkrade@keigezondlimburg.nl**

Met vragen over gewicht en gezondheid kun je ook terecht bij je huisarts of de jeugdarts/jeugdverpleegkundige van de GGD.

Op de website [www.keigezondlimburg.nl](http://www.keigezondlimburg.nl) vind je een overzicht van alle partners die een initiërende rol hebben gespeeld bij de totstandkoming van het plan van aanpak, de onderzoeksopzet en financiering van het project.

**[www.keigezondkerkrade.nl](http://www.keigezondkerkrade.nl)**