

Nog vragen?

Hebben jullie na het lezen van deze folder nog vragen over deelname aan Keigezond Limburg, stuur dan een berichtje naar de centrale zorgverlener: **info@keigezondlimburg.nl**

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



www.keigezondlimburg.nl

A close-up photograph of a person's hair, showing a parting and some strands falling over the forehead. The hair is dark brown and appears to be styled. Overlaid on the image is the text 'Wil jij keigezond worden?' in a large, white, sans-serif font. The text is arranged in three lines: 'Wil jij' on the first line, 'keigezond' on the second line, and 'worden?' on the third line. The background of the image is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting an outdoor setting.

**Wil jij
keigezond
worden?**



**KEI
GEZOND
LIMBURG**

Voor kind en gezin

Folder kind en gezin/Keigezond Limburg/Juni 2022. Foto's: ©World Obesity en Shutterstock.

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 Limburg!

Keigezond Limburg 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 Limburg?

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 om die 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 Limburg is gratis. De zorgverzekeraar en de gemeente 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 Limburg. Onderzoekers van Stichting Your Coach Next Door en MUMC+ willen met dit onderzoek laten zien dat Keigezond Limburg 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 Heerlen, Horst aan de Maas, Kerkrade, Maastricht, Roermond, Sittard-Geleen of Venlo;
- 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 of huisarts. Zij helpen jullie verder.



Hoe kun je aanmelden?

Aanmelden doe je zelf doen via de website:
www.keigezondlimburg.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.

