

# SAMEN NAAR GEZOND GEWICHT

PILOT: HULP BIJ OVERGEWICHT EN OBESITAS



Verminderde longfunctie,  
slaapapneu, snurken



Depressie, beroerte,  
angststoornis



Hart- en vaatziekten



Diabetes type 2 (suikerziekte)



Slechte cholesterolwaarden,  
vervette lever, galstenen



Verhoogde kans op kanker



Slijtage van  
gewrichten (artrose)



Verminderde vruchtbaarheid,  
continentie- en  
menstruatieproblemen



# DOE GRATIS MEE

- Wil je lekker in je vel zitten?
- Wil je gezonder leven?
- Heb je behoefte aan begeleiding bij het verbeteren van je leefstijl?

**Meld je dan aan voor gratis deelname aan 'Samen naar Gezond Gewicht', hulp bij overgewicht en obesitas.**



# WAT IS 'SAMEN NAAR GEZOND GEWICHT'?

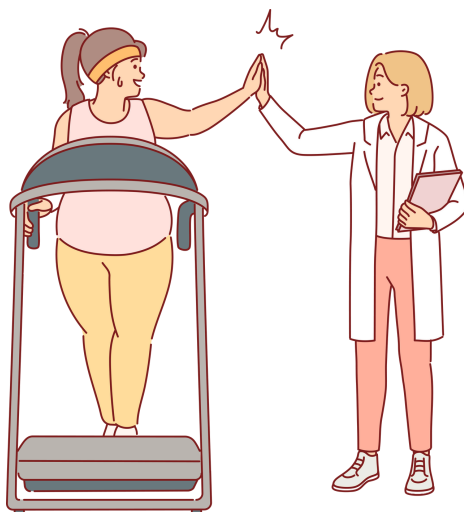
De Netwerkaanpak 'Samen naar Gezond Gewicht' biedt persoonlijke en uitgebreide begeleiding om je te helpen jouw gezondheidsdoelen te bereiken. Samen met een centrale zorgcoördinator kijk je naar jouw leefstijl, maar ook naar andere factoren zoals stress, medische problemen en sociale omstandigheden die invloed kunnen hebben op jouw gewicht.

## WAAROM MEEDOEN?

- **Jij staat centraal:** Je krijgt hulp die helemaal past bij jouw situatie en behoeften.
- **Persoonlijke begeleiding:** Een vast contactpersoon (de centrale zorgcoördinator) helpt je en zorgt dat je in contact komt met de juiste zorgverleners, zoals een leefstijlcoach, maatschappelijk werker en/of de huisarts.
- **Alles-in-één aanpak:** Lichamelijke, sociale en mentale problemen worden samen aangepakt, zodat je je gezondheid echt kunt verbeteren.
- **Gratis deelname:** Meedoen kost niets en extra kosten worden altijd vooraf besproken.

## VOOR WIE?

- Je bent 18 jaar of ouder.
- Je bent patiënt bij één van de Zijper Huisartsen.
- Je hebt overgewicht of obesitas.
- Je bent gemotiveerd om actief aan de slag te gaan.



# DOE MEE EN ZET SAMEN DE STAP NAAR EEN GEZONDER LEVEN!

Voor meer informatie of om je aan te melden, neem je contact op met  
jouw huisartsenpraktijk. We helpen je graag verder!



**Zijper Huisartsen**

Callantsoog | Petten | Schagerbrug  
St. Maartensbrug | 't Zand



'Samen naar Gezond Gewicht' wordt mede mogelijk gemaakt door:

