



Groepsconsulten in Middelburg

Een groepsconsult is een gesprek met deskundigen, met meerdere mensen tegelijk over gezondheid en leefstijl. Dit wordt begeleid door een huisarts en een team van verschillende specialisten, zoals bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtist en leefstijlcoach. Het lijkt op een gewoon consult, maar dan met 10 tot 15 inwoners tegelijk. Het groepsconsult duurt 90 minuten.

Tijdens een groepsconsult hebben artsen meer tijd voor u. Iedereen krijgt persoonlijk advies en informatie over de eigen gezondheid. En de juiste hulp. Er wordt gepraat over de dagelijkse gewoontes en keuzes die invloed hebben op de gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Er is respect voor onderlinge verschillen. Alles wordt afgestemd op uw eigen (culturele) behoefte.



VOOR WIE IS HET GROEPSCONSULT?

Het is voor mensen met (risico op) overgewicht of obesitas, (pre)diabetes en metabool syndroom.

Meedoen kan alleen wanneer u een verwijzing heeft gekregen. Een verwijzing kan gedaan worden door huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, welzijns- werkers, buurtsportcoaches, medisch specialisten en revalidatieartsen.

WAT GEBEURT ER TIJDENS HET CONSULT?

- ✓ U krijgt uitleg over uw gezondheid en over uitslagen, zoals bloedsuiker of cholesterol.
- ✓ U krijgt informatie en tips over gezond leven. Denk aan beweging, voeding, ontspanning en slaap.
- ✓ U kunt vragen stellen en ervaringen delen met anderen in de groep.
- ✓ We kijken samen welke zorg of hulp bij u past.

We kunnen u direct doorverwijzen naar passende hulp als dat nodig is. Bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtist of een leefstijlcoach. Of sport- of beweegaanbod bij u in de buurt. U bepaalt altijd zelf wat u wel of niet wilt.

WIE BEGELEIDEN HET GROEPSCONSULT?

U wordt op meerdere manieren ondersteund.

Bij elk groepsconsult zijn medische deskundigen en welzijnsmedewer- kers. Het team bestaat uit een huisarts, een fysiotherapeut, een diëtist, een leefstijlcoach, een buurtsportcoach of welzijnswerker, een opbouwwerker en mensen die zelf ervaring hebben met verandering van leefstijl. Samen zorgen zij voor een veilige en prettige sfeer.



WAT GEBEURT ER NA EEN VERWIJZING?

1. Na een verwijzing wordt u gebeld om een afspraak te plannen.
U ontvangt per mail de bevestiging van de afspraak, praktische informatie en een korte vragenlijst.
2. U neemt recente lab-uitslagen mee naar uw afspraak, als u die heeft.
En uw lengte, gewicht en buikomvang. Dit kunt u thuis meten.
Lukt iets niet? Dan doen we dit samen vooraf.
3. Na afloop van het groepsconsult krijgt uw huisarts door hoe het is gegaan.
4. We nemen na zes weken contact met u op om te vragen hoe het gaat.
En na zes maanden ontvangt u een korte vragenlijst.

IS HET IETS VOOR MIJ?

Een groepsconsult past bij u als u:

- ✓ de juiste hulp wil om uw gezondheid te verbeteren
- ✓ wilt weten wat u zelf kunt doen om gezonder te leven
- ✓ wilt weten hoe u gezond kunt blijven
- ✓ ondersteuning wil, zonder verplichtingen

WAAROM DOEN WE DIT IN MIDDELBURG?

In onze gemeente hebben veel inwoners te maken met overgewicht of (pre) diabetes. Met groepsconsulten willen we inwoners eerder ondersteunen. We willen mensen helpen om zelf de juiste keuzes te maken. En we willen ervoor zorgen dat klachten niet erger worden. Tijdens een gewoon consult is hier te weinig tijd voor. In andere regio's werkt deze aanpak goed: mensen voelen zich fitter, hebben minder zorg nodig en ervaren meer regie over hun gezondheid.

HEEFT U VRAGEN?

Heeft u vragen of twijfelt u of een groepsconsult iets voor u is? Bespreek dit gerust met uw huisarts of de professional die u heeft verwezen.

Samen praten over dagelijkse gewoontes en keuzes die invloed hebben op de gezondheid zowel lichamelijk als geestelijk.

HET GROEPSCONSULT STAP VOOR STAP

U HEEFT EEN VERWIJZING

Van uw huisarts, fysiotherapeut, diëtist, welzijnswerker, buurtsport-coach, medisch specialist of revalidatiearts.



HIERNA WORDT U GEBELD

Samen maken we een afspraak voor het groepsconsult.
U krijgt per mail de bevestiging, informatie en een korte vragenlijst om in te vullen.
Ook doet u wat metingen thuis als dat lukt.



HET GROEPSCONSULT

U gaat naar het consult. Dit is een groep van 10 tot 15 inwoners die allemaal een verwijzing hebben.
U krijgt uitleg over uw gezondheid; informatie en tips over gezond leven en antwoorden op uw vragen.
We kijken samen naar passende zorg of hulp.
Er worden ook ervaringen gedeeld met anderen in de groep.



NA HET GROEPSCONSULT

Na zes weken wordt u gebeld. We vragen dan hoe het met u gaat.
Na zes maanden ontvangt u een korte vragenlijst.