

Pilot 'Bewegen op recept' van start in Utrechtse Heuvelrug

GEZond Utrechtse Heuvelrug, Utrechtse Heuvelrug Sportief en Gezond starten 'BEWEGEN OP RECEPT' in samenwerking met de Gemeente.



In plaats van een drankje of pillen een recept om meer te bewegen.

Afgelopen zaterdag 10 maart vond tijdens de 3Bergenloop de aftrap plaats van 'Bewegen op recept'.

Bewegen op recept is een kuur van drie maanden die bij een aantal sportverenigingen in de regio gevolgd kan worden. Het recept wordt uitgeschre-



ven door de huisarts, fysiotherapeut of praktijkondersteuner. Vervolgens zorgt een beweegcoach voor de begeleiding naar een passende vereniging. Deze pilot richt zich op inwoners van de Utrechtse Heuvelrug die al geruime tijd bij de huisarts, fysiotherapeut of praktijkondersteuner komen met steeds terugkomende klachten. Klachten als overgewicht, te hoge

bloeddruk, diabetes, rug-, spier- en gewrichtsklachten. Bovendien voelen deze mensen zich vaak moe en lusteloos. Klachten waar bewegen vaak een goed medicijn voor is, zo vinden de initiatiefnemers: de aangesloten leden van GEZond Heuvelrug (huisartsen, fysiotherapie De Bosrand en apotheek De Bosrand in het Gezondheidscentrum De Bosrand, huisartspraktijk Langbroek en huisartspraktijk Groen in Doorn) Heuvelrug Sportief en Gezond en Gemeente Utrechtse Heuvelrug.

Wethouder Henk Veldhuizen:

“Ik ben heel blij met deze pilot waarin ook de gezondheidspartners helpen om sport en bewegen in te zetten als middel om gezonder te worden”.

De pilot duurt 6 maanden. Bij gebleken succes is het de bedoeling dit project over de gehele Utrechtse Heuvelrug uit te rollen. Voor informatie kunt u terecht bij de deelnemende praktijken.