



Het Huisartsteam

Leefstijl

Een betere
gezondheid met
de hulp van een
leefstijlcoach

Coaching op Leefstijl (CooL)

CooL is een programma waarbij een leefstijlcoach u helpt om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Een stijl die bij uw dagelijkse leven past en waarin ongezonde gewoontes worden aangepast. Hier werkt u samen met de coach aan.

Wanneer kunt u deelnemen aan het programma?

U komt in aanmerking voor het leefstijlprogramma als u:

- ✓ 18 jaar of ouder bent en een verhoogd gewichtsgerelateerd risico heeft.
- ✓ Onder behandeling bent voor hart- en vaatziekten of diabetes type 2.
- ✓ Een ernstig overgewicht heeft (BMI van 30 of hoger).
- ✓ Overgewicht heeft (BMI van 25 of hoger) en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes heeft.
- ✓ Een BMI heeft van 25 en artrose of slaapapneu.

Hoe ziet het leefstijlprogramma eruit?

Het programma duurt 24 maanden en bestaat per jaar uit een combinatie van 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele gesprekken (inclusief intake- en evaluatiegesprek). Op de volgende pagina van deze folder leest u welke onderwerpen aan bod komen. Uw huisarts of praktijkondersteuner blijft u ondersteunen op de achtergrond.

Bijeenkomst 1

Kleine aanpassingen, groot effect.

Gedragsverandering, kleine acties leiden tot groot succes.

Bijeenkomst 2

Kom in beweging en in actie.

Samen met de buurtsportcoach.

Bijeenkomst 3

Lekker eten geeft structuur aan je dag.

3 - 6 x per dag eten, aan tafel en mindfull eten.

Bijeenkomst 4

Slapen en ontspannen.

Wat heeft slapen met afvallen te maken?

Bijeenkomst 5

Gezond leven is plannen.

Timemanagement en leefstijl.

Bijeenkomst 6

Hoe maak ik mijn acties tot een succes?

Valkuilen, terugvalpreventie.

Bijeenkomst 7

Hoe gezond is mijn weekend?

Uit eten/feestjes/snackbar.

Bijeenkomst 8

Hoe blijf ik in beweging?

Hoe houd ik goed gedrag in stand?

Wat ging er goed, waar ben ik trots op?

Wat gaat u doen?

Samen met de leefstijlcoach bekijkt u welke gewoontes u kunt aanpassen. Kleine veranderingen kunnen een groot effect hebben op uw gezondheid. De coach helpt u om deze aanpassingen toe te passen in uw dagelijkse leven. In het programma maakt u doelen waaruit acties volgen die bij u passen en die u in uw eigen tempo kunt doen.

Wat levert het u op?

- 1 Inzicht in uw dagelijkse gewoontes en hulp om deze aan te passen.
- 2 Contacten met anderen die hetzelfde programma volgen.
- 3 U bent op de hoogte van de mogelijkheden om te bewegen in uw omgeving.

Vergoeding

Er zijn geen kosten verbonden aan het leefstijlprogramma als u voldoet aan de medische eisen en verzekerd bent bij CZ, VGZ, Zilveren Kruis Achmea en Menzis.



Het Huisartsteam

Wat mogen wij van u verwachten?

Uw zorgverzekeraar betaalt uw deelname en investeert daarmee in u. In ruil daarvoor zien wij graag dat u:

- ✓ openstaat voor het veranderen van uw leefstijl.
- ✓ enthousiast bent.
- ✓ doorzettingsvermogen toont. Het programma duurt twee jaar.



Het Huisartsteam

Meer informatie

Lees meer over CooL op onze website: www.hethuisartsteam.nl/persoonsgerichte-zorg/leefstijl

Of vraag uw huisarts en praktijkondersteuner om meer informatie.

Hoe meld ik me aan?

Download de akkoordverklaring via onze website. Vul deze in en neem deze mee naar uw huisarts of praktijkondersteuner om uw deelname te bespreken. Voldoet u aan de voorwaarden? Dan verwijzen zij u vervolgens door naar een leefstijlcoach.

Namens uw huisarts:
Zorggroep Het Huisartsteam
Voorsteven 94
4871 DX Etten-Leur
(076) 503 26 58

www.hethuisartsteam.nl

