

## Wat verwachten wij van u?

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 namelijk twee jaar.

### 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, Menzis, DSW en Zorg en Zekerheid.

Voldoet u niet aan deze voorwaarden maar wilt u wel deelnemen? Dat kan. U betaalt dan wel zelf de kosten hiervoor (ca. € 750) en kunt dit niet terugvragen bij uw zorgverzekeraar. Heeft u een intakegesprek gehad bij een leefstijlcoach en kiest u daarna voor een andere coach? Weet dan dat de kosten voor een tweede intakegesprek voor uzelf zijn. Informeer de leefstijlcoach in dit geval over uw eerste intakegesprek.

### Meer informatie

Lees meer over CoolL op [hethuisartsenteam.nl/coaching-op-leefstijl](http://hethuisartsenteam.nl/coaching-op-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 Huisartsenteam  
Voorstevens 94  
4871 DX Etten-Leur  
(076) 503 26 58

[www.hethuisartsenteam.nl](http://www.hethuisartsenteam.nl)



## Leefstijl



Een betere  
gezondheid met  
de hulp van een  
leefstijlcoach

## Coaching op Leefstijl (CooL)

U wilt graag gezonder leven, maar vindt het moeilijk om ermee te beginnen? CooL is een programma waarbij een leefstijlcoach u helpt om ongezonde gewoontes aan te passen en zo gezonder te leven. Samen met uw coach stelt u een programma samen dat goed in uw normale dagelijkse leven past.

### Wanneer kunt u deelnemen aan het programma?

U komt in aanmerking voor het leefstijlprogramma als u:

✓ BMI >25 met Verhoogd risico op CVZ of Verhoogd risico op DM2 of Artrose of Slaapapneu	of BMI>30
+ Leeftijd 18+	
+ Voldoende motivatie	

### Hoe ziet het programma 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.

De 8 groepsbijeenkomsten hebben allemaal hun eigen thema.

#### 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 in uw leefstijl hebben vaak een groot effect op uw gezondheid. Bent u zich bewust van uw (ongezonde) gewoontes? De leefstijlcoach geeft u inzicht en stelt samen met u, in uw eigen tempo, haalbare doelen.

### 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.