



PROGRAMMA COOL

## Coaching op Leefstijl



- Wilt u lekker in uw vel zitten?
- Wilt u zich fitter voelen?
- Wilt u afvallen maar lukt het niet?
- Heeft u Diabetes type 2 of een hoog risico hierop?
- Loopt u de kans op een hart- of vaatziekte of heeft u die?
- Wilt u beter slapen?
- Wilt u hulp bij gezonder leven?

**Een leefstijlcoach kan u helpen! Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner naar het leefstijlprogramma Cool.**

### Wanneer is Cool iets voor u?

Heeft u diabetes type 2 of een hoog risico hierop? Misschien zit het wel in de familie? Of heeft u een hart- of vaatziekte of loopt u de kans om dit te krijgen? Of bent u te zwaar? Dan kunt u ook zelf uw gezondheid verbeteren door uw leefstijl aan te passen. Misschien heeft u dat al geprobeerd, maar vindt u het moeilijk? Een leefstijlcoach kan u daarbij helpen.

### Wat houdt het Cool programma in?

Cool bestaat uit een basisprogramma (12 maanden) en een optioneel onderhoudsprogramma (12 maanden).

#### Het basisprogramma omvat;

- Een individueel intakegesprek van 1 uur
- 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur
- 2 tussentijdse individuele gesprekken van 45 minuten
- Een evaluatiegesprek van 1 uur

Het onderhoudsprogramma bestaat uit 4 keer een individueel gesprek en 8 groepsbijeenkomsten.



**"Ik was eerst bang dat het uit zou draaien op een streng dieet en verplicht hardlopen, maar zo is het helemaal niet. Ik heb geleerd om andere keuzes te maken en gezond te koken. Ik voel me een stuk beter en zit veel lekkerder in mijn vel."**

## Wat doen we in de groepsbijeenkomsten?

### Bijeenkomst 1 - Kleine aanpassingen, groot effect

Gedragsverandering hoe doe je dat, wat zijn mijn doelen?

### Bijeenkomst 2 - Kom in beweging

Waarom is bewegen belangrijk? Wat kan ik doen en past bij mij?

### Bijeenkomst 3 - Lekker eten geeft structuur aan de dag

Welk type eter ben ik? En wat moet ik veranderen?

### Bijeenkomst 4 - Slapen en ontspannen

Welk effect heeft stress en slecht slapen en wat kan ik doen?

### Bijeenkomst 5 - Gezond leven is plannen

Hoe deel ik mijn tijd in en waarom helpt dat?

### Bijeenkomst 6 - Hoe maak ik mijn acties tot een succes?

Hoe ga ik om met mijn valkuilen en voorkom ik dat ik terugval in oude gewoonten?

### Bijeenkomst 7 - Hoe gezond is mijn weekend?

Hoe ga ik om met verleidingen en heb ik het toch leuk?

### Bijeenkomst 8 – In beweging blijven

Hoe houd ik het vol en wie helpt mij straks?

## Wat heb ik aan dit leefstijlprogramma?

- U kijkt samen met de leefstijlcoach welke veranderingen in uw leefstijl een groot effect kunnen hebben. Denk daarbij aan veranderingen in structuur, voeding, bewegen, slaap, inspanning en ontspanning. De leefstijlcoach zoekt samen met u naar wat u wilt en kunt. Door samen te kijken naar wat haalbaar is, kunt u makkelijker uw gedrag veranderen.
- Door aandacht te hebben voor alle onderdelen van uw leefstijl heeft dit meer effect dan alleen te focussen op gewicht of bewegen.
- Samen met de leefstijlcoach stelt u doelen waaruit acties volgen die bij u passen, die haalbaar zijn en uitvoerbaar in uw eigen tempo.
- Er zijn individuele coaching momenten, maar in een groep leert u op welke manier u veranderingen kunt inzetten en kunt u horen hoe anderen het ervaren en aanpakken.

- U maakt kennis met de mogelijkheden om actief te bewegen in uw eigen buurt op uw niveau.
- Uw huisarts en de praktijkondersteuner blijven u ondersteunen. Zij worden op de hoogte gehouden door de leefstijlcoach.

**Deelname is gratis!**

### Deelname is gratis

- Deelname aan het programma Coaching op Leefstijl kost u niets. Uw verzekeraar betaalt en brengt de kosten niet in mindering op uw Eigen Risico.
- Het programma is voor mannen en vrouwen van 18 jaar of ouder.
- U komt in aanmerking voor het leefstijlcoach programma, als u voldoet aan de eisen. Uw huisarts of praktijkondersteuner beoordeelt dat.

### Aanmelden

Heeft u zin om aan de slag te gaan met uw leefstijl en denkt u dat u in aanmerking komt voor Cool? Neem dan contact op met de praktijkondersteuner van uw huisarts of uw huisarts. Die beoordelen of u aan de voorwaarden voldoet en geeft een seintje aan de leefstijlcoach. De leefstijlcoach belt u en maakt met u een afspraak voor het intake gesprek.

### Waar

De leefstijlcoach neemt contact met u op voor uw intake gesprek. De groepsbijeenkomsten worden georganiseerd bij u in de buurt. De leefstijlcoach bericht u wanneer en waar deze plaatsvinden.