



Een gezondere leefstijl met de Gecombineerde Leefstijlinterventie

Heeft u overgewicht (en aanvullende risicofactoren*) of ernstig overgewicht (obesitas)?

Dan kunt u uw gezondheid verbeteren door te werken aan een gezondere leefstijl. Dit kan door deel te nemen aan een leefstijlprogramma, een zogeheten Gecombineerde leefstijlinterventie.

Een gezonde leefstijl is alles wat u doet en laat om gezond te blijven.

In uw eentje werken aan een gezondere leefstijl kan lastig zijn.

Door deel te nemen aan een Gecombineerde leefstijlinterventie wordt u hierbij ondersteund.

Wat is een Gecombineerde leefstijlinterventie?

Een Gecombineerde leefstijlinterventie is een leefstijlprogramma waarin aandacht wordt besteed aan voeding, beweging, slaap, in- en ontspanning en het veranderen van uw gedrag. Het doel is een gezondere leefstijl en gewichtsvermindering. Het leefstijlprogramma dat wordt aangeboden heet Cool.

Wat is Cool?

Cool staat voor Coaching Op Leefstijl en is een 2 jaar durend programma dat

bestaat uit 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten.

Het programma wordt georganiseerd en uitgevoerd door een leefstijlcoach.

Bij deelname aan Cool stelt u samen met de leefstijlcoach persoonlijke doelen. Hier gaat u, in uw eigen tempo en op uw eigen manier, aan werken gedurende de looptijd van het programma. U heeft zelf de regie. De vragen die daarbij aan bod komen zijn:

- Wat is gezond? En hoe werkt dit voor mij?
- Hoe maak ik gezonde keuzes en hoe zorg ik dat ik dit blijf doen?
- Wat wil ik daarmee bereiken?

Zo werkt u stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij u past. De leefstijlcoach motiveert en ondersteunt u hierbij.

Omdat voor een gezonde leefstijl bewegen ook belangrijk is maakt u kennis



met de buurtsportcoach of sportconsulent van uw gemeente. Hij/zij is op de hoogte van alle activiteiten bij u in de buurt en kan u, indien gewenst, helpen een bij u passende beweegactiviteit te vinden.

Waar en wanneer?

In iedere gemeente wordt Cool aangeboden.

De leefstijlcoach informeert u over de locatie en beschikbare datums.

Vergoeding

Het leefstijlprogramma Cool wordt door alle zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering geheel vergoed.

Aanmelden

Denkt u dat u in aanmerking komt voor deelname? Neem dan contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner. Hij/zij kan u aanmelden bij een gecontracteerde leefstijlcoach.

Na aanmelding neemt de leefstijlcoach binnen 7 dagen telefonisch contact met u op voor een eerste afspraak.

Heeft u nog vragen?

Kijk voor meer informatie over huisartsenorganisatie Cohesie op www.cohesie.org of vraag uw huisarts of praktijkondersteuner.

* een grote buikomvang: >88cm (vrouwen),
>102cm (mannen) en/of hart- en vaatziekten,
diabetes, slaapapneu of artrose.