



"De groepssessies hebben me goed gedaan, je voelt je niet alleen staan. Ik ben veel afgevallen, maar ik voel me vooral psychisch lichter. Mijn zelfvertrouwen is enorm toegenomen. Het allerbelangrijkste wat ik heb geleerd is om spanning bespreekbaar te maken in plaats van dit weg te eten of te snoepen."



"Het is geen zoveelste dieetprogramma. Het gaat erom dat ik bewust ben geworden van wat ik eet en waarom ik eet. Je bent niet alleen. Andere mensen worstelen met dezelfde problemen en hebben vaak heel simpele oplossingen. Mentaal heb ik veel steun van de groep gehad. Ik ben 8 kilo kwijt."

Meer informatie

Lees meer over Cool/GLI op de website:
www.fysiodegrootewielen.nl/diensten/coaching-op-leefstijl-gli

Hoe meld ik me aan?

Voldoet u aan de voorwaarden?
Neem dan contact op met uw huisarts of praktijk-ondersteuner en bespreek uw wens om deel te nemen aan, en verwezen te worden voor het Cool leefstijlprogramma. Na de verwijzing zal de leefstijlcoach contact met u opnemen voor het plannen van een intake.

Contactgegevens leefstijlcoach

Helmi Kuipers
Leefstijlcoach, Fysiotherapeut
hkuipers@fysiodegrootewielen.nl



Wilt u afvallen maar lukt het niet?

Wilt u zich fitter voelen?

Wilt u hulp bij gezonder leven?

Wilt u beter slapen?

GLI

Coaching op Leefstijl
Cool

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) met Cool

Cool is een programma waarbij u door een leefstijlcoach geholpen wordt om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. U werkt samen met uw coach aan een leefstijl die bij u past en waarbij ongezonde gewoontes worden aangepast.

Wanneer kunt u deelnemen aan het programma?

U komt in aanmerking als u :

- 18 jaar of ouder bent.
- 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.
- Onder behandeling bent voor hart- en vaatziekten of diabetes type 2.
- Een BMI heeft van meer dan 25 en artrose of slaapapneu.

Hoe ziet het Cool-programma er uit?

Het programma bestaat uit 2 onderdelen:

het **basisprogramma** en het **onderhoudsprogramma**.

Het geheel duurt 24 maanden en elk deel bestaat uit 4 individuele - en 8 groepsbijeenkomsten.

In de groepsbijeenkomsten komen leefstijl gerelateerde thema's aan de orde, waaronder **voeding, beweging, slaap, stress & ontspanning en gedragsverandering**.

In de individuele sessies is er ruimte om meer op uw persoonlijke situatie in te gaan.



Wat gaat u doen?

Kleine veranderingen kunnen een groot effect hebben op uw gezondheid.

Samen met de leefstijlcoach bekijkt u welke gewoontes u kunt aanpassen. De coach helpt u om deze aanpassingen te integreren in uw dagelijkse leven. Hierdoor kunt u een verandering in leefstijl ook daadwerkelijk volhouden, met blijvend resultaat. U maakt doelen waaruit acties volgen die bij u passen en die u in uw eigen tempo kunt doen.

Wat levert het u op?

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

Vergoeding

Er zijn in principe **geen kosten verbonden** aan het leefstijlprogramma. Vergoeding vindt plaats vanuit uw basisverzekering zonder dat dit in mindering gebracht wordt op uw eigen risico.

Een enkele zorgverzekering gaat echter helaas geen contract aan met individuele aanbieders van het Cool Leefstijlprogramma. Informeer bij uw leefstijlcoach over de vergoedingsmogelijkheden door uw zorgverzekeraar. Om voor vergoeding in aanmerking te komen heeft u wel een verwijzing nodig van uw huisarts of praktijk-ondersteuner.

Wat wordt er van u verwacht?

Coaching op Leefstijl (Cool) is **gratis**, maar niet vrijblijvend! Het is een intensief programma, Dat alleen effectief zal zijn wanneer u zich volledig inzet

De meeste zorgverzekeraars betalen uw deelname en investeren daarmee in u.

In ruil daarvoor zien wij graag dat u:

- Gemotiveerd wil werken aan het veranderen van uw leefstijl.
- enthousiast bent.
- doorzettingsvermogen toont

Het programma duurt twee jaar.

