

### Wat levert het u op?

- ✓ Inzicht in uw dagelijkse gewoontes en hulp om deze stap voor stap aan te passen.
- ✓ Sociaal contact met anderen die hetzelfde programma volgen.
- ✓ U maakt kennis met de mogelijkheden om te bewegen in uw omgeving.
- ✓ Een betere gezondheid.

### Vergoeding

Er zijn geen kosten verbonden aan het leefstijlprogramma als u voldoet aan de medische eisen. De vergoeding van het leefstijlprogramma zit in de basisverzekering, uw eigen risico wordt niet aangesproken.

### 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 en actief aan de slag gaat met uw doelen.
- ✓ enthousiast bent en doorzettingsvermogen toont.

### Meer informatie

Lees meer over leefstijlcoaching op onze website: [www.hcwb.nl/gli/](http://www.hcwb.nl/gli/).



Belder 2 -4  
4704 RK Roosendaal  
085 488 06 95  
Info@hcwb.nl

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



## Verbeter zelf uw GEZONDHEID met de hulp van een LEEFSTIJLCOACH

In deze folder leest u meer over Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) in uw regio.

Patiëntenfolder

## Leefstijl programma

Een gezonde leefstijl is:

- ✓ gezonde voeding
- ✓ regelmatig bewegen
- ✓ een goede balans tussen inspanning en ontspanning
- ✓ voldoende slaap.

Werken aan een gezondere leefstijl kan best lastig zijn. Gelukkig kan een leefstijlcoach u daarbij helpen.

Huisartsencoöperatie West-Brabant biedt het leefstijl programma Cool aan. Cool staat voor Coaching op Leefstijl. Dit programma is goedgekeurd door de zorgverzekeraar. Tijdens dit programma werkt u stap voor stap aan het verbeteren van uw gezondheid. De leefstijlcoach helpt u met het stellen van persoonlijke doelen. Ook krijgt u tips en informatie om uw doelen te gaan behalen. U gaat hiermee zelf aan de slag, maar de leefstijlcoach ondersteunt u bij het nemen van de juiste stappen. Zo werkt u op een prettige manier aan een gezonder lichaam en meer energie.

## Komt u in aanmerking?

U komt in aanmerking voor het programma als u:

- ✓ 18 jaar of ouder bent
- ✓ ernstig overgewicht heeft (BMI > 30)

- ✓ overgewicht heeft (BMI 25-30) en (een verhoogd risico op) diabetes of hart- en vaatziekten heeft
- ✓ gemotiveerd bent en zelf aan de slag wil om uw leefstijl daadwerkelijk aan te passen.

Maak een afspraak bij uw huisarts of praktijkondersteuner om te bespreken of dit voor u van toepassing is. Voldoet u aan de voorwaarden?

Dan verwijzen zij u door naar een leefstijlcoach voor de intake van het programma.

## Hoe ziet uw programma er uit?

Het programma duurt 2 jaar en bestaat uit groepsbijeenkomsten en persoonlijke begeleiding.

Het basisprogramma van 8 maanden bestaat uit 4 individuele gesprekken (intake, 2 tussentijdse gesprekken en eindgesprek) en 8 groepsbijeenkomsten.

De thema's van de groepsbijeenkomsten in het basisprogramma zijn:

- Kleine aanpassingen, groot effect
- Kom in beweging
- Lekker eten geeft structuur
- Slapen & ontspanning
- Gezond leven is plannen
- Hoe maak ik mijn acties tot een succes?

- Hoe gezond is mijn weekend?
- Hoe blijf ik in beweging?

Na het basisprogramma volgt het onderhoudsprogramma van 16 maanden, ook met 4 individuele gesprekken en 8 groepsbijeenkomsten.

De thema's van de groepsbijeenkomsten in het onderhoudsprogramma zijn:

- Wat is mijn doel?
- Beweging, waar zit mijn kans?
- Voeding
- Mijn energiehuishouding
- Time management
- Succesvolle verandering
- Informatie overload
- Op eigen voet verder.

Tijdens het basisprogramma staat het aanleren van nieuwe gewoontes centraal. Het onderhoudsprogramma is gericht op het behouden van uw gewoontes en het voorkomen van terugval.