

BIJEENKOMST 1 Kleine aanpassingen, groot effect
Gedragsverandering, passende kleine acties leiden tot succes

BIJEENKOMST 2 Kom in beweging
In samenwerking met de buurtsportcoach
Gaan bewegen, in actie komen

BIJEENKOMST 3 Lekker eten geeft structuur aan je dag
3-6 x per dag eten, aan tafel mindful 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 jouw weekend?
Uit eten /feestjes/snackbar

BIJEENKOMST 8 Hoe blijf ik in beweging?
Hoe houd je goed gedrag in stand?
Wat ging er goed, waar ben je trots op?

Cool

Coaching op Leefstijl



WAT DOET DE LEEFSTIJL COACH?

Heeft u (een hoger risico op) diabetes, hart- en vaatziekten of bent u zwaarlijvig of heeft u ernstig overgewicht? Dan kan u zorg ontvangen van uw huisarts en praktijkondersteuner en mogelijk van de internist. Zelf kunt u uw gezondheid verbeteren door te werken aan een gezondere leefstijl. Maar dat is voor vrijwel iedereen best lastig.

Gelukkig kan een leefstijlcoach* u daarbij helpen, samen werkt u stap voor stap werkt aan een gezondere leefstijl die bij u past.



Wat zijn de voordelen voor mij als patiënt?

- U kijkt samen met de leefstijlcoach welke veranderingen in uw leefstijl (voeding/bewegen/slaap/in en ontspanning) al een groot effect hebben. De leefstijlcoach ondersteunt u uw gedrag te veranderen.
- Een aanpak die zich zowel op eten als op bewegen richt, heeft meer effect dan een aanpak op een van deze twee onderwerpen;
- U maakt samen met de leefstijlcoach doelen waaruit acties volgen die bij u passen, in uw eigen tempo.
- U krijgt individuele aandacht, maar u kunt ook ervaringen uitwisselen in de groep.
- U maakt kennis met de mogelijkheden in de buurt om actief te worden op uw niveau samen met bijvoorbeeld de buurtsportcoach.
- Uw huisarts en/of praktijkondersteuner en/of internist blijven u ondersteunen op de achtergrond

Verder:

- Het leefstijlcoach traject heeft geen invloed op uw Eigen Risico.
- Combinatie van groeps- en individuele begeleiding. In 32 weken doorloopt u 4 individuele- en 8 groepsbijeenkomsten.

Onderzoek

Leefstijlcoaching is gekoppeld aan wetenschappelijk onderzoek, dat op drie plaatsen in Nederland plaatsvindt. Voor het

onderzoek zal u 3 vragenlijsten invullen over een periode van 2 jaar. Dit kost u ongeveer 30 minuten per keer.

* U komt in aanmerking voor het leefstijlcoach programma, als u voldoet aan de medische eisen en u bij een van de volgende verzekeraars bent verzekerd: CZ, OHRA, Delta Lloyd, VGZ, Univé, IZA, IZZ, ZEKUR, Bewuzt, N.V., Trias, UMC en Zorgzaam Verzekerd