

GLI COOL

COACHING OP LEEFSTIJL

- AFVALLEN DOOR EEN GEZONDERE LEEFSTIJL EN BETERE KWALITEIT VAN LEVEN -

JouwLeefstijlcoach Nijverdal www.jouw-leefstijlcoach.nl info@jouw-leefstijlcoach.nl 06-18441863

Gecombineerde Leefstijlinterventie

Het **Coaching Op Leefstijl (COOL)** programma is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) die sinds januari 2019 in de basisverzekering is opgenomen.

Het programma is gericht op volwassenen vanaf een matig verhoogd gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico. Uw huisarts kan dit het beste vaststellen. Behoort u tot deze doelgroep én bent u voldoende gemotiveerd om uw leefstijl te veranderen dan komt u in aanmerking om deel te nemen.

Het doel van het Cool programma is afvallen, door een gezondere leefstijl te hanteren en hierdoor de kwaliteit van leven te verbeteren.

COOL bestaat uit individuele gesprekken met JouwLeefstijlcoach en uit groepsbijeenkomsten. Het programma heeft een looptijd van 24 maanden, waarbij sprake is van een basisprogramma én een onderhoudsprogramma. Tijdens de individuele gesprekken is er aandacht voor de persoonlijke doelen en coaching. In de groepsbijeenkomsten worden relevante thema's besproken en is er ruimte om ervaringen te bespreken en te delen.

Deelnemers moeten via de huisarts worden doorverwezen. Dit kan ook na eerst zelf contact op te nemen met JouwLeefstijlcoach.



- *Leefstijlcoaching is gekoppeld aan wetenschappelijk onderzoek en bewezen effectief*
- *Meedoen aan het COOL programma heeft geen invloed op uw Eigen Risico*
- *Interesse? Neem contact op met JouwLeefstijlcoach of bespreek uw aanmelding met uw huisarts of praktijkondersteuner.*
- *Investeren in leefstijl is investeren in een beter leven*

Wat zijn de voordelen voor u als patiënt/ deelnemer?

- U kijkt samen met JouwLeefstijlcoach welke **kleine** veranderingen in uw leefstijl **groot** effect hebben op verbetering van uw gezondheid en vermindering van uw gewicht.
- U stelt **persoonlijke doelen** op waaraan u wilt werken en houdt hierover zelf de regie. JouwLeefstijlcoach ondersteunt u hierbij.
- Het **tempo en de bijbehorende acties** om tot blijvende gedragsverandering te komen bepaalt u zelf en JouwLeefstijlcoach ondersteunt u hierin.
- Het **COOL** programma richt zich o.a. op voeding, beweging, slaap/ontspanning, stress, gewoontes en energiemangement.
- Leefstijlcoaching richt zich op **duurzame gedragsverandering**: door kleine veranderingen succesvol in te voeren is de kans dat u dit gedrag levenslang blijft toepassen heel groot.
- De **combinatie** van individuele én groepsbijeenkomsten wordt door deelnemers van COOL als **prettig en zeer waardevol** ervaren.