

## Hoe meld ik me aan?

Aanmelden voor deelname kan via uw huisarts praktijkondersteuner, apotheker, diëtiste of fysiotherapeut.

Daarna belt de leefstijlcoach u binnen een week. U maakt dan een afspraak om kennis te maken.

## Wat zijn de voordelen voor mij?

- **U gaat aan de slag met gezonder eten en meer bewegen.** De kans is dan groter dat u afvalt, gezonder wordt en gezonder blijft.
- U stelt doelen op en werkt stap voor stap aan een gezonde leefstijl die bij u past.
- U krijgt persoonlijke aandacht.
- U kunt ook **ervaringen uitwisselen** met andere mensen die bezig zijn met gezonder worden.
- Om meer te bewegen maakt u kennis met mogelijkheden in de buurt. Bijvoorbeeld samen met de buurtsportcoach. Zo kunt u uitproberen wat bij u past.
- **Uw huisarts, praktijkondersteuner, internist blijven u ondersteunen.**

## Kosten

De kosten van het leefstijl-programma worden vergoed vanuit de basis verzekering. Deze kosten hebben géén invloed op uw Eigen Risico.

## Heeft u nog vragen?

Vraag u huisarts, praktijkondersteuner of internist om meer informatie.

(plak hier je gegevens)



## Gezond leven is Cool

Samenwerken aan een gezonde leefstijl

## In deze folder leest u

- Over gezonde leefstijl
- Wat een leefstijl-programma is
- Of u mee kunt doen
- Wat de voordelen voor u zijn



## Een gezonde leefstijl

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

Gezond leven zonder hulp kan lastig zijn.

Een leefstijl-programma kan u hierbij helpen.

## Wat is een leefstijl-programma?

Een leefstijl-programma helpt om af te vallen als u te zwaar bent. U gaat stap voor stap aan de slag met uw eigen doelen. U leert over:

- gezonder eten
- meer bewegen
- goed slapen
- ontspanning
- hoe u omgaat met problemen
- hoe u omgaat met stress
- en hoe u de gezonde leefstijl kunt volhouden

Er zijn verschillende leefstijl-programma's. Ze worden Gecombineerde leefstijlinterventies (GLI) genoemd.

Dit programma heet Cool.

## Wat is Cool?

U krijgt 2 jaar lang begeleiding om gezonder te gaan leven.

Cool staat voor coaching op leefstijl.

- U heeft 8 gesprekken met een leefstijlcoach of diëtist of fysiotherapeut.
- Daarnaast komt u 16 keer bij elkaar in een groep.
- Ook deze mensen zijn bezig met een gezondere leefstijl.

U gaat samen met de leefstijlcoach doelen stellen:

- Wat is gezond en hoe werkt dat voor u?
- Hoe maakt u gezonde keuzes?
- Hoe kunt u een gezonde leefstijl volhouden?
- Wat wilt u bereiken?

Zo bereikt u stap voor stap, een gezonde leefstijl die bij u past.



## Kan ik meedoen?

Om mee te doen moet u 18 jaar of ouder zijn.

U kunt meedoen in deze 3 gevallen:

1. U bent te zwaar: Uw BMI is 25 of hoger. Dit getal geeft aan of uw gewicht past bij uw lengte.

Daarbij heeft u ook één of meer van deze problemen:

- Een verhoogde kans op hart- en vaatziekten
- Een verhoogde kans op diabetes type 2
- Diabetes type 2: Suikerziekte
- Artrose
- Slaapapneu

2. U bent veel te zwaar: Uw BMI is 30 of hoger. Dit getal geeft aan of uw gewicht past bij uw lengte.

3. Een vergrote buikomvang:  $\geq 102$  cm bij mannen en  $\geq 88$  cm bij vrouwen. De buikomvang is een goede maat voor de hoeveelheid lichaamsvet.

Het is belangrijk dat u zelf graag wilt meedoen.