

VERBETER UW GEZONDHEID  
MET DE HULP VAN EEN

# LEEFSTIJL- COACH



HUISARTSEN  
ZORGGROEP  
BREDA



## Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLi)

*De zorggroep waarbij uw huisarts aangesloten is, biedt het programma Cool aan via de zorgverzekeraar. Cool staat voor Coachen op Leefstijl. Deelnemers aan Cool gaan onder begeleiding van een leefstijlcoach zelf aan de slag met een gezonde leefstijl.*

### Wat doet de leefstijlcoach?

Een leefstijlcoach helpt u om een gezonde leefstijl te krijgen. Een leefstijl die bij uw dagelijkse leven past en waarin ongezonde gewoontes worden aangepast. Samen werkt u stap voor stap aan een goede gezondheid.

Een gezonde leefstijl is: gezonde voeding, regelmatig bewegen, een goede balans tussen inspanning en ontspanning en voldoende slaap. Een gezonde leefstijl verbetert de gezondheid en zorgt ervoor dat u zich lekker in uw vel voelt.

### Komt u in aanmerking voor begeleiding?

U komt in aanmerking voor het leefstijl programma als u 18 bent en:

- een ernstig overgewicht heeft (BMI > 30 of meer)

- overgewicht heeft (BMI >25 en (een verhoogde risico op) diabetes of hart en-vaatziekten heeft
- motivatie om leefstijl aan te passen

Vraag bij de huisarts of praktijkondersteuner of dit voor u van toepassing is.

### Wat gaat u doen?

Uw leefstijl bestaat onder andere uit eten en drinken, beweging, ontspanning en slaap. Veranderingen in uw leefstijl kunnen een groot effect hebben op uw gezondheid. De leefstijlcoach ondersteunt u om uw gewoontes op de goede manier aan te passen en deze in uw dagelijkse leven toe te passen. In het programma kijkt u samen met de leefstijlcoach naar het geheel. U maakt doelen waaruit acties volgen die bij u passen en die u in uw eigen tempo kunt doen.

## ***De leefstijlcoach ondersteunt u om uw gewoontes op de goede manier aan te passen en deze in uw dagelijkse leven toe te passen.***

### **Hoe ziet het leefstijlprogramma eruit?**

Het leefstijlprogramma kan 9 maanden tot 2 jaar duren en bestaat uit een combinatie van groepsbegeleiding en persoonlijke begeleiding.

U heeft een verwijzing nodig van uw huisarts. Daarna volgt een intake door de leefstijlcoach. De eerste behandelfase duurt 3 maanden en bestaat uit 3 groepsbijeenkomsten en 1 individueel consult.

De tweede behandelfase duurt 6 maanden en bestaat uit 5 groepsbijeenkomsten, 1 individueel consult en een evaluatiegesprek. Na de behandelfase kan een onderhoudsfase gestart worden, gericht op educatie, gedragsbehoud en terugvalpreventie. De onderhoudsfase duurt 16 maanden. Tijdens de groepsbegeleiding kunt u ervaringen uitwisselen met andere deelnemers.

### **Wat levert het u op?**

- Inzicht in uw dagelijkse gewoontes en hulp om deze te veranderen
- Contacten met anderen die hetzelfde programma volgen.
- U maakt kennis met de mogelijkheden in de buurt om actief te worden op uw niveau.
- Bijvoorbeeld met de hulp van een buurtsportcoach.
- Een verbeterde gezondheid.

### **Vergoeding en ondersteuning**

Het leefstijlprogramma heeft geen invloed op het eigen risico en wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars als u voldoet aan de medische eisen. HZG Breda heeft afspraken met CZ, VGZ, Zilveren Kruis en DSW. Bent u bij een andere zorgverzekeraar aangesloten, controleer dan de voorwaarden bij uw verzekeraar. Uw huisarts, praktijkondersteuner of specialist blijft u ondersteunen op de achtergrond.



### **Iets voor u?**

**Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner om meer informatie.**



## Beknorte informatie over de eerste 8 groepsbijeenkomsten van de behandelfase:

<b>BIJEENKOMST 1</b>	<b>Kleine aanpassingen, groot effect</b> Gedragsverandering, passende kleine acties leiden tot succes
<b>BIJEENKOMST 2</b>	<b>Kom in beweging en in actie</b> In samenwerking met de buurtsportcoach
<b>BIJEENKOMST 3</b>	<b>Lekker eten geeft structuur aan je dag</b> 3 x per dag eten, aan tafel en mindfull eten
<b>BIJEENKOMST 4</b>	<b>Slapen en ontspannen</b> Wat heeft slapen met afvallen te maken?
<b>BIJEENKOMST 5</b>	<b>Gezond leven is plannen</b> Timemanagement en leefstijl
<b>BIJEENKOMST 6</b>	<b>Hoe maak ik mijn acties tot een succes?</b> Valkuilen, terugvalpreventie
<b>BIJEENKOMST 7</b>	<b>Hoe gezond is mijn weekend?</b> Uit eten /feestjes/snackbar
<b>BIJEENKOMST 8</b>	<b>Hoe blijf ik in beweging?</b> Hoe houd ik goed gedrag in stand? Wat ging er goed, waar ben ik trots op?

De informatie in deze folder is met zorg samengesteld en geeft een beeld van de zorg die u kunt verwachten. Er kunnen geen rechten aan worden ontleend. De informatie kan nooit dienen ter vervanging van een consult of behandeling.

Huisartsen Zorggroep Breda  
Bredaseweg 185, 4872 LA Etten-Leur  
☎ 076-5083568  
✉ [secretariaat@hzgbreda.nl](mailto:secretariaat@hzgbreda.nl)  
🌐 [www.hzgbreda.nl](http://www.hzgbreda.nl)

Per 1 juli 2019  
Huisartsen Zorggroep Breda  
Verlengde Poolseweg 44, 4818 CL Breda  
☎ 085-0777826  
✉ [secretariaat@hzgbreda.nl](mailto:secretariaat@hzgbreda.nl)  
🌐 [www.hzgbreda.nl](http://www.hzgbreda.nl)