

Een gezondere leefstijl met de Gecombineerde Leefstijlinterventie bij Hora Est Coaching & Training



Voor wie?

Heeft u overgewicht (BMI > 25) met daarbij een verhoogd risico op diabetes mellitus type 2 (DM 2) of hart- & vaatziekten?

of

ernstig overgewicht (BMI > 30)?

Dan kunt u uw gezondheid verbeteren door te werken aan een **gezondere leefstijl**.

Een **gezonde leefstijl** is alles wat u doet en laat om gezond te blijven. Een **Gecombineerde leefstijlinterventie** geeft hier antwoord op d.m.v. een **leefstijlprogramma**.

In uw eentje werken aan een **gezondere leefstijl** kan lastig zijn. Door deel te nemen aan een **Gecombineerde leefstijlinterventie** wordt u hierbij ondersteund.

Het **leefstijlprogramma** dat ik als **Leefstijlcoach** aanbied heet **Cool**.

Hoe werkt Cool?

Cool staat voor Coaching Op Leefstijl. De aanpak is gericht op het stapsgewijs aanpassen van het leefpatroon en op het bereiken van een duurzame verandering van de leefstijl in zowel motivatie als gedrag. Belangrijke thema's zijn voeding, beweging, slaap, stress, energiemanagement, timemanagement, vitaliteit en ontspanning. Het bestaat uit een basis en een onderhoudsprogramma. Het basisprogramma duurt ongeveer 8 maanden en het onderhoudsprogramma ongeveer 16 maanden. Beide delen kennen eenzelfde opzet: een intakegesprek, 2 individuele gesprekken, 8 groepsbijeenkomsten en een eindgesprek. In het basisprogramma heeft de deelnemer dus frequenter contact met de coach en de groep, dan in het onderhoudsprogramma.

Tijdens het basisprogramma ligt de focus op gedragsverandering, in het onderhoudsprogramma ligt de nadruk vooral op gedragsbehoud. Het gehele traject van basis- en onderhoudsprogramma wordt door de deelnemers in dezelfde groep doorlopen.

De huidige leefstijl van de deelnemer is het startpunt van het CoolL-programma. De regie ligt daarbij bij de deelnemer. Deze stelt zelf, met ondersteuning door de leefstijlcoach, persoonlijke doelstellingen op. De deelnemer koppelt hieraan bijbehorende acties m.b.t. gedragsverandering, waarbij ongezonde gewoontes worden geïdentificeerd en vervangen door gezondere alternatieven. Gedurende het programma worden deze acties opgevolgd en waar nodig bijgestuurd. Op het moment dat een doelstelling is behaald worden nieuwe acties geformuleerd zodat de deelnemer stapsgewijs opschuift naar gezonder gedrag. Ook is er aandacht voor terugval zodat deelnemers weten dat dit hoort bij het veranderproces. Deelnemers leren terugval te herkennen en leren hoe ze de terugval kunnen ombuigen.

Om de kans op gedragsbehoud te vergroten is het van groot belang dat de acties aansluiten bij de leefwereld van de deelnemer. De rol van de leefstijlcoach is daarbij niet adviserend maar vooral coachend, niet voorschrijvend maar vooral richtinggevend.

Vergoeding

Het leefstijlprogramma CoolL wordt door bijna alle zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering geheel vergoed.

Aanmelden

Voor deelname heeft u een doorverwijzing nodig van de huisarts, medisch specialist of POH.

Benieuwd of CoolL iets voor u is? Of dat deelname mogelijk is voor u? Neem vrijblijvend contact met me op via onderstaande contactgegevens.



Riejanneke Spruijt
Integrale Leefstijl- & Vitaliteitscoach
www.hora-est-coaching.nl
info@hora-est-coaching.nl
06-45734490