



Cool!

LEEFSTIJLCOACH-
PROGRAMMA

Maar wat is dat nu eigenlijk?



12 september 2018

Cool

leefstijlcoachprogramma.

Maar wat is dat nu eigenlijk?

Cool en Leefstijlcoaching

Omdat een leefstijlcoach een jong beroep is, en integrale leefstijlprogramma's voor het eerst in de zorgverzekering komen, heb ik gemerkt dat er onduidelijkheden zijn over wat nu wat is. Dus hoog tijd om eens iets meer te vertellen over Cool en het vak van een leefstijlcoach.

- Wat is Cool?
- Hoe ziet het Cool programma eruit?
- Hoe zien de groepsessies eruit?
- Voor wie?
- Wat zijn de voordelen voor mij als deelnemer?
- Kan ik tussentijds stoppen?
- Wordt Cool vergoed in het basispakket?
- Hoeveel tijd gaat dit mij kosten?
- * Wat doet een leefstijlcoach?



Wat is Cool?

Cool staat voor Coaching op Leefstijl. Cool is een groepsprogramma waarbij ook ruimte is voor individuele gesprekken. Cool richt zich nu nog voornamelijk op volwassenen en is vooral opgezet om veranderingsprocessen bij mensen te begeleiden bij het aanpassen van beweeg- en voedingsgewoonten en bij het veranderen van uw gedrag. Deze aanpassingen en veranderingen gaan in stapjes. En elke verandering kan al gezondheidswinst opleveren. Zo kan er al snel resultaat worden behaald.

Een leefstijl veranderen kost best wat inzet, tijd en energie. Daarom bestaat het programma uit een basisprogramma en een onderhoudsprogramma en duurt ongeveer 2 jaar. Iedereen wordt dus 2 jaar lang begeleid!



Cool

leefstijlcoachprogramma.

Maar wat is dat nu eigenlijk?

Hoe ziet het Cool programma eruit?

Cool bestaat uit een basisprogramma en een onderhoudsprogramma.

Het basisprogramma van ongeveer 9 maanden bestaat uit:

- een individueel intakegesprek van 1 uur
- 8 groepsessies van 1,5 uur
- 2 tussentijdse individuele gesprekken van 45 minuten
- een eindgesprek van 1 uur

Het onderhoudsprogramma heeft ongeveer dezelfde opzet als het basisprogramma, maar verspreid over ongeveer 16 maanden.

Hoe zien de groepsessies eruit? *

Inhoud van de groepsessies in het basisprogramma:

- | | |
|--|---|
| 1. Kleine aanpassingen, groot effect | Gedragverandering |
| 2. Kom in beweging | Bewegen en sporten |
| 3. Lekker eten geeft structuur | Gezonde voeding (variatie, voedingswaarde, portiegrootte, regelmaat en bewust eten) |
| 4. Slapen & ontspanning | Slaap, stress management en ontspanning |
| 5. Gezond leven is plannen | Planning, timemanagement en gezonde leefstijl |
| 6. Hoe maak ik mijn acties tot een succes? Hoe om te gaan met verleidingen., valkuilen en terugvalpreventie. | |
| 7. Hoe gezond is jouw weekend? | Vasthouden gezond leefpatroon in uitzonderingssituaties |
| 8. Hoe blijf ik in beweging? | Hoe houd je goed gedrag in stand? Wat ging er goed, waar ben je trots op? |



Cool leefstijlcoachprogramma. Maar wat is dat nu eigenlijk?

Inhoud van de groepssessies in het onderhoudsprogramma:

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Wat is je doel? | Doelen stellen, acties formuleren |
| 2. Beweging ,waar zit je kans? | Welke stappen heb je al gezet en waar zitten nog kansen voor verbetering? |
| 3. Voeding | Etiketten lezen, gezondheidsclaims interpreteren en marketing doorzien. |
| 4. Je energiehuishouding | Energiegevers en energienemers, goed voor jezelf zorgen |
| 5. Time management | Overzicht creëren in alle taken, keuzes maken, prioriteiten stellen |
| 6. Succesvolle verandering | Plan van aanpak, inzet persoonlijke kwaliteiten |
| 7. Informatie overload | "infobesitas", omgaan met gezondheidshypes, betrouwbare bronnen van informatie |
| 8. Op eigen voet verder | Steun zoeken, persoonlijke kracht |

* uiteraard is de leefstijlcoach binnen deze onderwerpen vrij om de stof, inhoud en werkvormen aan te passen aan de behoeften van de groep!

"Kleine stapjes, groot resultaat"

CoolL leefstijlcoachprogramma. Maar wat is dat nu eigenlijk?

Voor wie is het Cool-programma?

Het programma richt zich in eerste instantie op volwassenen vanaf een matig verhoogd gewichtsgerelateerd risico (GGR). Kort gezegd;

- Je bent 18 jaar of ouder,
- met overgewicht (BMI 25- 30) en met (matig) verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen, of diabetes type 2; of
- met obesitas (BMI >30).

Je BMI bereken je als volgt: Je gewicht : lengte x lengte (in meters) = BMI

Bijvoorbeeld; Je weegt 85 kilo en bent 1 meter 65 lang. Je hebt dan een BMI van $85 : (1.65 \times 1.65) 2.7225 = 31.2$

Val je hier niet binnen, maar wil je het programma wel volgen? Dan kunnen we samen kijken naar de mogelijkheden. Het programma zal dan alleen niet vergoed worden door de zorgverzekeraar en wellicht zijn er dan andere aantrekkelijke oplossingen.

Ook voor werkgevers die geïnteresseerd zijn in samenwerking of een programma zoals CoolL, of losse workshops zijn er mogelijkheden. Ik kom altijd graag in contact met geïnteresseerde partijen om de mogelijkheden te bespreken.



CooL leefstijlcoachprogramma. Maar wat is dat nu eigenlijk?

Wat zijn de voordelen voor mij als deelnemer?

- Leefstijlcoaching richt zich op bewegen, voeding en gedrag
- De GLI is effectiever dan inzet van de onderdelen apart
- De begeleiding wordt afgestemd op jouw persoonlijke mogelijkheden en wensen, met duidelijk omschreven doelen
- In twee jaar tijd doorloop je meerdere individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten
- combinatie van groeps- en individuele begeleiding
- gedurende het leefstijlcoaching traject blijf je ondersteund worden door jouw praktijkondersteuner/ huisarts in de reguliere zorg
- het leefstijlcoachtraject heeft geen invloed op het Eigen Risico



Kan ik tussentijds stoppen?

Het is erg belangrijk dat jij als deelnemer je in gaat zetten voor de volledige 2 jaar. Deze 2 jaar zijn bedoeld om een duurzame leefstijlverandering te bewerkstelligen. En omdat dit een groepsprogramma is, is het ook belangrijk om een vaste, veilige groeps sfeer te creëren en onderlinge ondersteuning te kunnen waarborgen.

Omdat twee jaar best lang lijkt, kijken wij voor aanvang van het traject dan ook echt naar jouw motivatie om dit traject volledig te doorlopen.

NB: Ook de regelgeving rondom de vergoedingen vraagt om het volledig doorlopen van het traject. Aan het begin en aan het eind dient er e.e.a. verantwoord te worden. Zodra hier meer bekend over is, zal ik dit hier toevoegen.



Cool leefstijlcoachprogramma. Maar wat is dat nu eigenlijk?

Wordt Cool vergoed in het basispakket?

•Indien het programma onder gecontracteerde zorg gaat vallen in de regio dan kost het je enkel je tijd en inspanning. Je verzekering vergoed dan het programma vanuit de basisverzekering. En het gaat niet ten koste van je eigen risico.

Mocht de zorg niet gecontracteerd zijn, dan kan je 75% van het traject vergoed krijgen.

Hoe het precieze verwijzingsproces eruit gaat zien wordt steeds duidelijker. Hier zal ik t.z.t. hier meer duidelijkheid over geven.



Hoeveel tijd gaat dit mij kosten?

Een belangrijke vraag omdat je jezelf hieraan vastlegt voor twee jaar!

De eerste 9 maanden hebben we een intakegesprek en eindgesprek van 1 uur, 8 groepssessies van 1,5 uur en 2 tussentijdse gesprekken van 45 minuten. Totale tijdsinvestering (excl. reistijd) is 15,5 uur. Dit komt neer op een gemiddelde tijdsinvestering van 2 uur per maand. Dit lijkt misschien niet veel, maar hierbij komt nog wel de tijd bij die je zelf investeert om je gewenste leefstijlverandering te waarborgen. Dit is per persoon verschillend.

Over het algemeen is het wel zo, hoe meer tijd je hieraan besteed, hoe sneller je resultaat ziet.

Het onderhoudsprogramma kost je ongeveer de helft van de tijd.

Ook de tijd die thuis besteed aan je leefstijlverandering is uiteraard afhankelijk van jouw eigen wensen en inzet. Inmiddels zullen de veranderingen die je in het basisprogramma hebt gedaan je gemakkelijker afgaan en minder moeite en energie kosten.

Cool leefstijlcoachprogramma. Maar wat is dat nu eigenlijk?

Wat is een leefstijlcoach eigenlijk?

Als leefstijlcoach richt ik me vooral op gedragsverandering, zodat je gezonder en fitter kunt worden. Geen kortstondige veranderingen, maar de juiste acties vinden voor jou, afhankelijk van wat wel of juist niet werkt voor jou. Geen nare dwangbuis dus. Ik helpt je om helder te krijgen wat voor jou belangrijk is en leer je hoe je grip kan krijgen op je dag en gewoontes. Zo werken we samen toe naar jouw eigen doel.

Dit doel kies jij zelf. Dit kan een doel zijn rondom gewichtsverlies, maar ook op het gebied van meer energie hebben of rust voelen of omgaan met stress.

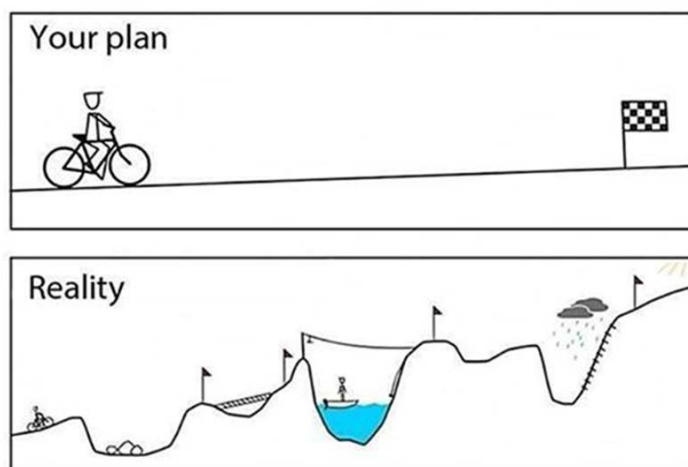
Daartoe kijken we samen naar een breed scala aan leefstijlonderwerpen voeding, beweging, slaap, ontspanning, dagindeling en stressmanagement.

Buiten een goede brede basis, heeft iedere leefstijlcoach door zijn eigen achtergrond en unieke combinatie van opleidingen zo zijn eigen specialisaties.

Ik heb bijvoorbeeld naast de post-hbo opleiding tot leefstijlcoach me verdiept in emoties, hoogsensitiviteit en mindset (master of emotions, de psychologie van hoogsensitiviteit en de moed om te falen) en ben ik mij aan het verdiepen in de impact van verbinding, de invloed van je omgeving op jou, je gezondheid en vitaliteit.

Ik vind het erg belangrijk dat iedereen zich gezien en gehoord voelt. Dat jij mag zijn wie je bent. Zonder oordelen. Je begin vanuit een startpositie dat jij al goed bent zoals je bent. Van daaruit gaan we bouwen. In kleine stapjes passend bij jou.

never a
failure
always a
lesson





- ☀️ Coach
- ☀️ Leefstijlcoach
- ☀️ Mindsetcoach
- ☀️ Cool-programma
- ☀️ Moed om te falen

Wind Sense Go
coaching | training

leven vanuit je kern