

COOL

Jij aan zet!

Voorlichting over Coaching op leefstijl



LCK

Coöperatie Leefstijlcoaching
Midden- en Zuid-Kennemerland



Wie ben ik?



- Heike Fein
- eigenaar van / leefstijlcoach bij *Vastbesloten* (www.vastbesloten.com)
mail: hkfein@vastbesloten.com; tel.: 06-23761994
- aangesloten bij *Coöperatie Leefstijlcoaching Midden- en Zuid-Kennemerland*



- licentie voor GLI (gecombineerde leefstijlinterventie) *Cool*
- geregistreerd bij 
- lid van 

Ontwikkeld door Expertisecentrum Leefstijlinterventies in samenwerking met Studio Ronald van der Heide.
Gebruik van de praatplaat is toegestaan mits in originele vorm en met bronvermelding.

Cool

Jij aan zet!



24 maanden



één coach



één op één
gesprekken



groepsessies



coaching



zelf aan de slag



extra's

Wat?

- programma voor mensen met overgewicht of obesitas
- 2 jaar begeleiding door een erkende leefstijlcoach met licentie voor Cool-programma
- 16 groepslessen van 90 min. + individuele begeleiding
- thema's:
 - 1) bewegen
 - 2) voeding/eetpatroon
 - 3) slapen/ontspannen
 - 4) persoonlijke balans



Wie?

- a) verzekerden – basiszorgverzekering (Neem voor de zekerheid wél altijd eerst nog eens contact op met uw zorgverzekeraar voor de voorwaarden voor vergoeding.)
- b) BMI tussen 25 en 30 in combinatie met een grote buikomvang
- c) BMI vanaf 25 én met een verhoogd risico op een of meer ziekten die met overgewicht samenhangen
- d) BMI vanaf 30, ook met 'normale' buikomvang! = obesitas

Bij b: ≥ 88 cm voor vrouwen

≥ 102 cm voor mannen

Bij c: voorbeeld 1: hart- en vaatziekten

voorbeeld 2: diabetes type 2

BMI = body mass index; laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte > indicatie

Doel?

- gezonde leefstijl bereiken en vooral behouden
- leren en doen, nadenken en keuzes maken, zelf regie nemen, zelf in actie komen
- gedragsverandering, bewustwording, inzicht krijgen
- wat wil je, waar heb je behoefte aan
- vallen én opstaan
- van elkaar, met elkaar
- beoordelen wie/wat in je omgeving wel/niet helpt



Hoe?



- huisarts
- doorverwijzen naar een GLI-programma via Zorgdomein
- website coöperatie leefstijlcoaches Midden- en Zuid-Kennemerland:

www.leefstijlcoachingkennemerland.nl



- kies leefstijlcoach in jouw buurt, neem contact op (bellen, mailen, inschrijven via inschrijfformulier, afspraak maken voor intake-gesprek)
- leefstijlcoach koppelt regelmatig resultaten terug
- leefstijlcoach overlegt als het nodig is over evt. aanvullende zorg

Wat hoort er niet bij?

- sportclub (b.v. *Vastbesloten; SportSupport*)
 - psycholoog
 - fysiotherapie
 - diëtist
-
- zelf initiatief nemen
 - zoveel mogelijk zoeken naar mogelijkheden in de eigen omgeving
 - aanbod bij *Vastbesloten*: www.vastbesloten.com



Waar? Wanneer?

- Wijkcentrum De Ringvaart
Floris van Adrichemlaan 98, 2035 VD Haarlem
Mathijssenzaal
dinsdagavond 19.30-21.00 uur
- intakes op vrijdagen; tijd afspreken (60 min.)
- bewegen en trainen/ontspannen
 1. 'CooLe' avondwandelingen vanaf De Ringvaart in recreatiegebied
Poelpolder op maandagen, 19.30-20.30 uur
 2. stoelyoga in De Ringvaart op dinsdagen, 18.00-19.00 uur
 3. 'female fitness' in gymzaal Semmelweisstraat (bij Don Bosco-BS)
op vrijdagen van 16.00-17.00 uur



Hoe verder?

- gesprek met huisarts
- afspraak maken via contactformulier www.vastbesloten.com

Nog vragen?