



## Een gezondere leefstijl met de Gecombineerde Leefstijlinterventie

Heeft u overgewicht (en aanvullende risicofactoren\*) of ernstig overgewicht (obesitas)?

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

Dit kan door deel te nemen aan een leefstijlprogramma, een zogeheten Gecombineerde leefstijlinterventie.

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

In uw eentje werken aan een gezondere leefstijl kan lastig zijn.

Door deel te nemen aan een Gecombineerde leefstijlinterventie wordt u hierbij ondersteund.

### [Wat is een Gecombineerde leefstijlinterventie?](#)

Een Gecombineerde leefstijlinterventie is een leefstijlprogramma waarin aandacht wordt besteed aan voeding, beweging, slaap, in- en ontspanning en het veranderen van uw gedrag. Het doel is een gezondere leefstijl en gewichtsvermindering. Het leefstijlprogramma dat wordt aangeboden heet Cool.

### [Wat is Cool?](#)

Cool staat voor Coaching Op Leefstijl en is een 2 jaar durend programma dat

bestaat uit 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten.


Het programma wordt georganiseerd en uitgevoerd door een leefstijlcoach.

Bij deelname aan Cool stelt u samen met de leefstijlcoach persoonlijke doelen. Hier gaat u, in uw eigen tempo en op uw eigen manier, aan werken gedurende de looptijd van het programma. U heeft zelf de regie. De vragen die daarbij aan bod komen zijn:

- Wat is gezond? En hoe werkt dit voor mij?
- Hoe maak ik gezonde keuzes en hoe zorg ik dat ik dit blijf doen?
- Wat wil ik daarmee bereiken?

Zo werkt u stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij u past.

De leefstijlcoach motiveert en ondersteunt u hierbij.



Omdat voor een gezonde leefstijl bewegen ook belangrijk is maakt u kennis met de buurtsportcoach of sportconsulent van uw gemeente. Hij/zij is op de hoogte van alle activiteiten bij u in de buurt en kan u, indien gewenst, helpen een bij u passende beweegactiviteit te vinden.

#### Waar en wanneer?

In iedere gemeente wordt Cool aangeboden.

De leefstijlcoach informeert u over de locatie en beschikbare datums.

#### Vergoeding

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

#### Aanmelden

Denkt u dat u in aanmerking komt voor deelname? Neem dan contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner. Hij/zij kan u aanmelden bij een gecontracteerde leefstijlcoach.

Na aanmelding neemt de leefstijlcoach binnen 7 dagen telefonisch contact met u op voor een eerste afspraak.

#### Heeft u nog vragen?

Kijk voor meer informatie over huisartsenorganisatie Cohesie op [www.cohesie.org](http://www.cohesie.org) of vraag uw huisarts of praktijkondersteuner.

\* Verhoogd risico op (sterfte aan) overlijden hart- en vaatziekten (>5%), gestoorde glucose nuchter, hart- en vaatziekten, Diabetes mellitus type 2, slaapapneu en/of artrose.