



Nieuwsbrief juli 2021

Publicatie nieuwe beleidsregel NZa

Graag informeren we jullie over een publicatie van de Nederlandse Zorgautoriteit met aangepaste regelgeving over de gecombineerde leefstijlinterventie voor het jaar 2022. Hieronder staan de links naar de juiste informatie.

[Beleidsregel](#)

[Nadere regel](#)

[Prestatie- en tariefbeschikking](#)

Cool de zomer door

Bij de meeste Cool-coaches liggen de groepsbijeenkomsten even stil tijdens de zomervakantie. Hoe zorg je ervoor dat jouw deelnemers toch bij de les blijven?

Een paar concrete tips:

1. Besteed in je laatste sessie voor de zomer speciale aandacht aan de zomervakantie en hoe je die kunt overbruggen.
2. Laat deelnemers een doel en actieplan voor de vakantie maken. Op hoofdlijnen zijn er twee uiterste strategieën voor de vakantie, met allerlei varianten daartussenin: je leefstijldoel strak vasthouden of alle remmen losgooien. Waar wil jouw deelnemer staan na de vakantie en welke keuzes passen daarbij?
3. Herhaal de inhoud van de sessies over het weekend, feestdagen en vakanties, kom nog even kort terug op alle kernpunten van deze sessie of bied deze eerder (digitaal) aan.
4. Stuur een nieuwsbrief met tips voor de zomervakantie naar jouw deelnemers. Als je deze sessie al eerder hebt gehouden deel dan tips van eerdere groepen.

5. Bedenk een leuke zomerchallenge om met jouw groep(en) te doen. Dit kan zijn op het onderdeel bewegen of voeding, maar ook op bijvoorbeeld genietmomenten inplannen op je dag of een ontspanningsmoment voor jezelf creëren.
6. Laat je deelnemers een buddy uitkiezen in de groep in hun omgeving waarmee ze contact houden tijdens de zomerperiode.
7. Plan een individuele sessie voor je deelnemers tijdens de zomerperiode.

Spotlight on Margriet Berkhout

Deze maand vertelt leefstijlcoach en praktijkondersteuner (POH) Margriet Berkhout van 'Leefstijl op maat' in Schoorl over haar ervaring met CoolL. Ze start na de zomer met haar vijfde CoolL-groep.

Waar haal jij je voldoening uit bij het geven van CoolL?

“Ik vind het mooi om te zien hoe de deelnemers – letterlijk en figuurlijk – lekkerder in hun vel gaan zitten. Je ziet het meteen zodra ze binnenkomen: ze stralen steeds meer zelfvertrouwen uit. Dit succes hangt voor een groot deel af van de juiste kleine stapjes die ze zetten. Daarom let ik altijd goed op de haalbaarheid van de acties die ze maken, zodat ze ook een succeservaring hebben.” [Lees hier het hele artikel.](#)

Afwezigheid tijdens zomervakantie

Expertisecentrum Leefstijlinterventies is van 19 juli t/m 20 aug 2021 gesloten vanwege de zomervakantie.

Mocht je rond die periode een dringende vraag hebben, zorg dan dat deze enkele dagen voor het ingaan van de vakantie bij ons terecht komt. Na onze vakantie zullen we jullie vragen en verzoeken zo snel als mogelijk oppakken.

Startinstructie en trainingen

De eerstvolgende startinstructies:

12 juli om 9.00 uur én 12 juli om 11.00 uur (extra op verzoek)

7 september om 9.00 uur

[Cool tweedaagsetraining](#) (optioneel, via AVLEG)

21 sept en 5 okt: beide dagen online

29 nov en 6 dec: beide dagen fysiek in Ede

Vragenuurtje

Meld je aan voor een vragenuurtje van Expertisecentrum Leefstijlinterventies.

De eerstvolgende zijn:

[7 september van 12.00 tot 13.00 uur](#)

[3 november van 9.00 tot 10.00 uur](#)