

Een gezondere leefstijl met de Gecombineerde Leefstijl Interventie



Wat is een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)?

Een GLI 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 CoolL.

Wat is CoolL?

- CoolL staat voor coaching op leefstijl en is een 2 jaar durend programma.
- U behoudt zelf de regie over het werken op uw eigen manier en tempo aan uw persoonlijke doelen.
- Hierbij wordt u door de leefstijlcoach gemotiveerd en ondersteund in 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten.
- Zo werkt u stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij u past.
- 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?

Wat zijn mijn voordelen?

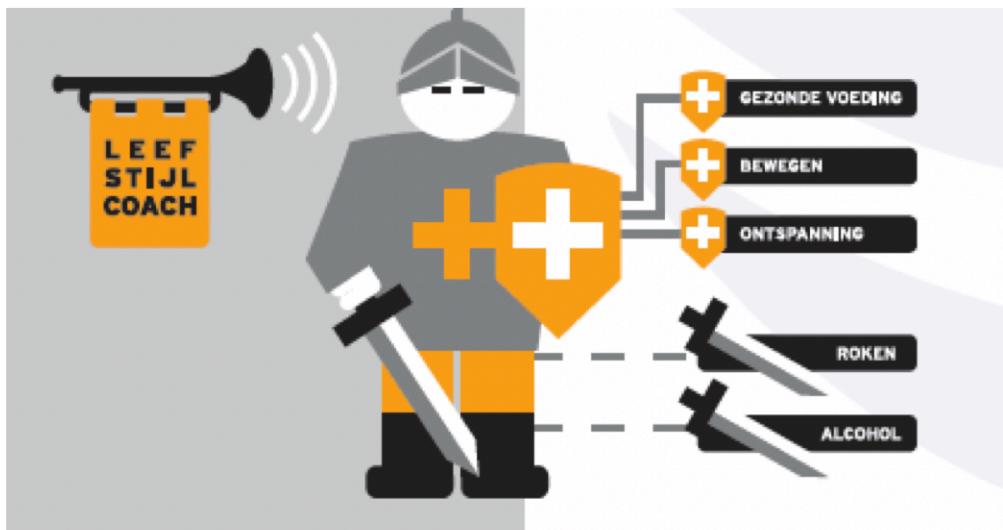
- U kijkt samen met de leefstijlcoach welke veranderingen in uw leefstijl al een groot effect kunnen hebben. De leefstijlcoach ondersteunt u uw gedrag te veranderen.
- Een aanpak die zich op het totale plaatje richt, heeft meer effect dan een aanpak op een van deze onderwerpen.
- U stelt samen de doelen op waaruit acties volgen die bij u passen, op uw eigen tempo.
- U krijgt individuele aandacht, maar u kunt ook ervaringen uitwisselen in de groep.
- Uw huisarts, POH of specialist kunnen u op de achtergrond blijven ondersteunen.

Wat doet de leefstijlcoach?

Heeft u (een hoger risico op) overgewicht, diabetes of hart- en vaatziekten? Dan kunt u zorg ontvangen van uw huisarts en praktijkondersteuner en mogelijk een internist of cardioloog. Zelf kunt u uw gezondheid verbeteren door te werken aan een gezondere leefstijl. Dat is voor vrijwel iedereen best lastig. Gelukkig kan een leefstijlcoach u daarbij helpen. Samen werkt u stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij u past.

Vergoeding

De kosten van de GLI worden vergoed vanuit de basisverzekering. Deze kosten vallen niet onder het eigen risico.



Bijeenkomst 1 12-03-2020	Kleine aanpassingen, groot effect Gedragsverandering, passende kleine acties leiden tot succes
Bijeenkomst 2 09-04-2020	Kom in beweging
Bijeenkomst 3 07-05-2020	Lekker eten geeft structuur aan je dag 3-4x per dag eten met aandacht
Bijeenkomst 4 04-06-2020	Slapen en ontspannen Wat heeft slapen met afvallen te maken?
Bijeenkomst 5 02-07-2020	Gezond leven is plannen Timemanagement en leefstijl
Bijeenkomst 6 10-09-2020	Hoe maak ik mijn acties tot een succes Valkuilen, terugvalpreventie
Bijeenkomst 7 08-10-2020	Hoe gezond is jouw weekend? Uit eten/feestjes/ <u>fast food</u>
Bijeenkomst 8 05-11-2020	Hoe blijf ik in beweging? Hoe houd je goed gedrag in stand? Wat ging er goed, waar ben je trots op?

Annemarie Bol – 071 5319328, bol@fysiotherapiestevenshof.nl
 Susanne Berbée – 06 38344043, sberbee@hotmail.com



Gezondheidscentrum Stevenshof
 Theda Mansholtstraat 3, 2331JE Leiden
www.gcstevenshof.nl

U kunt zich aanmelden via de huisarts, praktijk-ondersteuner of specialist, waar u een verwijsbrief meekrijgt. Daarnaast kunt u zich direct melden bij een van de leefstijlcoaches

Leefstijlcoaches

Lokatie

Aanmelden