



Coaching op Leefstijl

Beschrijving: Cool is een tweejarig programma gericht op gedragsverandering, gezonde voeding, beweging en leefstijl. Gezonde(re) leefstijl en vergroten van eigen regie met gewichtsverlies en verbeterde kwaliteit van leven tot gevolg.

Structuur: Duur: 2 jaar.

Fase 1: initiatie gedragsverandering (0-8mnd):

- 1 intake (1 uur)
- 8 groepssessies van 90min

Fase 2: gedragsverandering en gedragsbehoud (9-24mnd):

- 8 groepssessies van 90 min

Zes uur individuele contacttijd verdeeld over fase 1 en 2, opgedeeld in ten minste 6 contactmomenten, bij voorkeur 12.

Doelgroep: Volwassenen met BMI ≥ 25 en verhoogd risico, of BMI ≥ 30 .

Taal: Nederlands of Engels.

Centrale zorgverlener: Leefstijlcoach

Aanmelding: Verwijzing via huisarts of POH.

Cool jij aan zet!



24 maanden



één coach



één op één gesprekken



groepsessies



coaching



zelf aan de slag



extra's

Cool jij aan zet!



Cool biedt twee jaar begeleiding waarin je kunt terugvallen op je coach en op de groep en waarin je leert om daarna zelfstandig verder te kunnen. Cool gaat om een leven lang anders!



Je wordt door één persoon begeleid: de Cool-coach. Deze ondersteunt je door je bewust te maken van jouw gedrag, je wensen en behoeften en door je aan het denken te zetten hoe je je doelen gaat bereiken.



Na het intakegesprek van 60 minuten beslis je samen met de Cool-coach of Cool op dit moment past bij jou. Je hebt daarna nog 6 uur één op één gesprekstijd met de coach.



Je moet het wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen. Elke Cool-groep bestaat uit 10 tot 15 deelnemers. Samen volg je 16 groepsessies van elk 90 minuten, verspreid over twee jaar.



Jij kiest zelf waarmee je aan de slag gaat en hoe je dit doet. De Cool-coach en de groep ondersteunen je daarbij. Tussen de sessies door ga je zelf aan de slag met jouw persoonlijke doelen en acties.



Veranderen van je leefstijl gaat met vallen en opstaan. Soms val je terug in oude patronen, de Cool-coach helpt je bij moeilijke momenten zodat je koers blijft houden richting je doel.



Leefstijl gaat over bewegen, over slaap, over voeding en over persoonlijke balans. Binnen Cool krijg je geen (dieet)advies of (beweeg)plan. Je leert hoe je zelf keuzes kunt maken die bij jou en jouw leven passen.



Welke mensen in jouw omgeving zijn stimulerend, van wie kun je steun verwachten? En wie (of wat) in je omgeving is juist niet stimulerend en hoe kun je daarmee om gaan?



meer informatie?
<https://leefstijlinterventies.nl/kennisbank/cool-praktisch/handig-in-de-uitvoering/praatplaat-cool/>

CooL MiGuide



Beschrijving: CooL-MiGuide is een tweejarig programma gericht op gedragsverandering, gezonde voeding, beweging en leefstijl.

Structuur: Duur: 2 jaar.

16 Groepsbijeenkomsten

10 Individuele gesprekken

Het hele programma is online.

Doelgroep: Volwassenen met BMI ≥ 25 en verhoogd risico, of BMI ≥ 30 .

Taal: Nederlands, Engels en Turks.

Centrale zorgverlener: Leefstijlcoach (landelijk vanwege het online aspect.)

Aanmelding: Verwijzing via huisarts of POH. Verwijzing moet het gewicht en buikomvang van de patiënt bevatten.

Beweegkuur



Beschrijving: BeweegKuur richt zich op bewegen, voeding en gedragsverandering, met begeleiding door leefstijlcoach, diëtist en beweegcoaches. Gezonder gewicht, duurzame verbetering leefstijl door zelfmanagement met ondersteuning van een multidisciplinair team. Deelnemers in beweging krijgen richting de beweegrichtlijnen van de gezondheidsraad (2017) en plezier in bewegen.

Structuur: Duur: 2 jaar.

Basisprogramma (0-12 mnd):

- Leefstijlcoach
 - 1 intake
 - 5 groepsbijeenkomsten van 60 min
 - 2 individuele bijeenkomsten
- Diëtist
 - 1x voedingsplan
 - 3x groepsbijeenkomsten
- Beweegprofessional
 - 1x beweegplan
 - 3 groepsbijeenkomsten van 60 min
 - Begeleiding naar regulier beweegaanbod door buurtsportcoach/BeweegKuur instructeur)

Onderhoudsprogramma (12-24mnd):

- Leefstijlcoach
 - 4 groepsbijeenkomsten van 60 minuten
 - 3 individuele bijeenkomsten
- Diëtist
 - 3 groepsbijeenkomsten van 60 min
- Beweegprofessional
 - 3 groepsbijeenkomsten van 60 min

Doelgroep: Volwassenen met BMI ≥ 25 en verhoogd risico, of BMI ≥ 30 .

Taal: Nederlands en soms Engels.

Centrale zorgverlener: Leefstijlcoach, projectleider, of andere uitvoerende professional binnen het BeweegKuur-projectteam.

Multidisciplinair team dat bestaat uit:

- Diëtist
- Beweegprofessional (HBO)
- Leefstijlcoach (HBO) (BLCN of paramedicus met aantekening leefstijlcoach in eigen register)
- Buurtsportcoach
- BeweegKuur-instructeur
- Lokale sportaanbieders
- Optioneel: een projectleider

Aanmelding: Verwijzing via huisarts of POH.



Slimmer

Beschrijving: SLIMMER combineert voeding, beweging en gedragsverandering, met coaching door een diëtist en fysiotherapeut. Het bevorderen van een duurzame gedragsverandering naar een gezonde leefstijl om zo overgewicht en obesitas te verminderen. Daarmee draagt het programma bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Structuur: Duur: 2 jaar.

Basisprogramma (0-7 mnd):

- Algemene intake leefstijlcoach
- Deelprogramma Bewegen
 - 24x groepsles beweeg vaardigheden
 - Begeleiding naar lokaal beweegaanbod
- Deelprogramma Voeding
 - 1x voedingsanalyse en behandelplan
 - 3x individueel consult
 - 1x groepsbijeenkomst

Onderhoudsprogramma (7-24 maanden)

- Deelprogramma Gedragsbehoud
 - 2 terugkom bijeenkomsten
 - 4x individuele begeleiding en follow-up
 - 1x eindgesprek

Doelgroep: Volwassenen met BMI ≥ 25 en verhoogd risico, of BMI ≥ 30 .

Taal: Nederlands

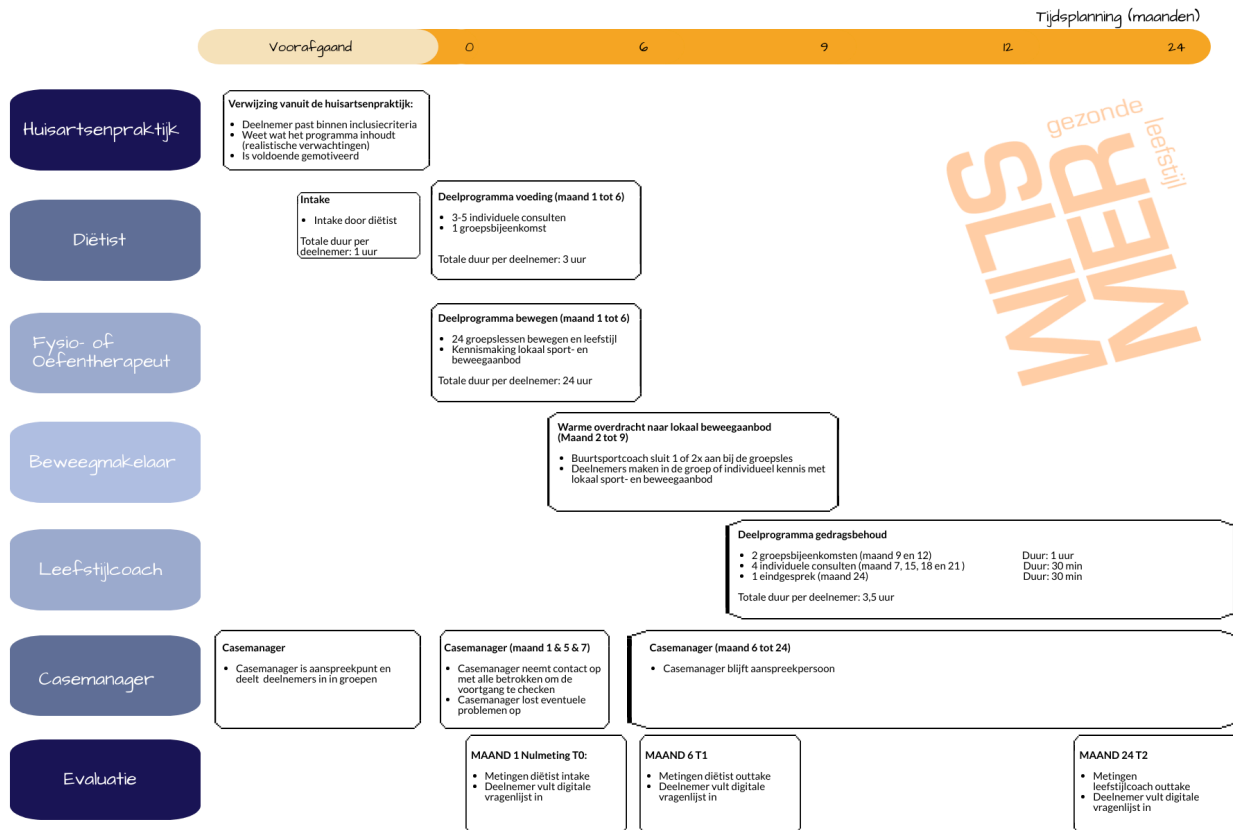
Centrale zorgverlener: Casemanager (Eén van de uitvoerende professionals)

Multidisciplinair team dat bestaat uit:

- Diëtist
- Fysio- of Oefentherapeut
- Leefstijlcoach (HBO) (BLCN of paramedicus met aantekening leefstijlcoach in eigen register)
- Buurtsportcoach/beweegmakelaar

Aanmelding: Verwijzing via huisarts of POH.

Overzicht SLIMMER Programma



gezonde
leefstijl

SLIMMER

Slimmer powered by Ancora



Beschrijving: Een digitale variant van SLIMMER, met online groepsbijeenkomsten en coaching en optionele fysieke bijeenkomsten met de buurtsportcoach.

Structuur: Duur: 2 jaar. Volledig online

Basisprogramma (0-6 mnd):

- Algemene intake leefstijlcoach intake
- Wekelijkse groeps sessies (45-60 min)
- 4x individueel consult
- Beweegprogramma
 - wekelijks 10 minuten (online)
 - Enkele keer 30 minuten

Onderhoudsprogramma (7-24 maanden)

- 2x groepsbijeenkomsten
- 5x individuele gesprek
- Optioneel maandelijkse sessies met de groep

Doelgroep: Volwassenen met BMI ≥ 25 en verhoogd risico, of BMI ≥ 30 .

Taal: Nederlands en Engels

Centrale zorgverlener: Leefstijlcoach

Aanmelding: Verwijzing via huisarts of POH.