

MORE ENERGY

Training Coaching Advies

Wat is CoolL?

CoolL staat voor Coaching op Leefstijl.

Dit is een programma voor volwassenen met overgewicht, die willen afvallen en werken aan het verbeteren van hun gezondheid.

Onder begeleiding van een geaccrediteerd LeefstijlCoach ga je zowel individueel als in groepsverband aan de slag met je eigen persoonlijke doelen. Doelen, die passen bij jouw veranderwens en bijdragen aan het verbeteren van je gezondheid. Je hebt hierin zelf de regie!

Dit veranderproces gaat niet in een keer! Stapsgewijs ga je ongewenst gewoontegedrag doorbreken en het door jou gewenste gedrag eigen maken. Elke kleine verandering kan al gezondheidswinst opleveren! Er kan dus al snel resultaat geboekt worden.



Hoe ziet het CoolL programma eruit?

Een leefstijlveranderen kost best wat inzet, tijd en energie. Daarom bestaat het programma uit een basis- en een onderhoudsprogramma en duurt ongeveer 2 jaar. Je wordt dus 2 jaar lang begeleid!

Basisprogramma, 8 maanden

- Sessie 1: Kleine aanpassingen, groot effect
- Sessie 2: Kom in beweging
- Sessie 3: Lekker eten geeft structuur
- Sessie 4: Slapen & ontspanning
- Sessie 5: Gezond leven is plannen
- Sessie 6: Hoe maak ik mijn acties succesvol?
- Sessie 7: Hoe gezond is jouw weekend?
- Sessie 8: Hoe blijf ik in beweging

Onderhoudsprogramma, 16 maanden

- Sessie 1: Wat is je doel?
- Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?
- Sessie 3: Voeding
- Sessie 4: Je energiehuishouding
- Sessie 5: Time management
- Sessie 6: Succesvolle verandering
- Sessie 7: Informatie overload
- Sessie 8: Op eigen voet verder

Beide programma's bevatten 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele gesprekken. De groepsbijeenkomsten duren 90 minuten. Voor de individuele gesprekken geldt dat de intake en het eindgesprek 60 minuten duren en de 2 tussenliggende individuele gesprekken elk 45 minuten.

Voor wie is COOL?

Je kunt je aanmelden voor het leefstijlprogramma als je voldoet aan de volgende criteria:

- Je bent 18 jaar of ouder;
- Je hebt ernstig overgewicht (BMI > 30) of;
- Je hebt overgewicht (BMI tussen de 25 en 30) en daarnaast een verhoogd risico op:
 - diabetes type 2 en/of
 - hart- en vaatziekten en/of
 - artrose en/of
 - slaapapneu.



Wordt Cool vergoed in het basispakket?

Als je voldoet aan de criteria kun je kosteloos deelnemen aan het leefstijltraject.



Het programma wordt volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering en heeft geen invloed op je eigen risico. Deelname is kosteloos maar zeker niet vrijblijvend! Er wordt verwacht dat je alle sessies aanwezig bent en ook tussen de sessies actief aan de slag gaat met je zelf geformuleerde verbeterstappen.

Wat zijn de voordelen voor mij als deelnemer?

- Het Cool programma richt zich niet alleen op voeding en beweging, maar ook op slaap, ontspanning en het realiseren van duurzame gedragsverandering;
- De begeleiding wordt afgestemd op jouw persoonlijke mogelijkheden en wensen, met duidelijk omschreven doelen;
- Combinatie van groeps- en individuele begeleiding;
- Gedurende het traject blijf je ondersteund worden door jouw praktijkondersteuner/huisarts in de reguliere zorg;
- Het programma wordt vergoed door de basisverzekering en heeft geen invloed op het Eigen Risico.

Hoeveel tijd gaat dit mij kosten?

Een belangrijke vraag, omdat je jezelf voor twee jaar verbindt aan het programma!

De eerste 8 maanden hebben we een intakegesprek en een eindgesprek van 1 uur, 8 groepsessies van 1,5 uur en 2 tussentijdse gesprekken van 45 minuten. Totale tijdsinvestering (excl. reistijd) is 15,5 uur.

Dit komt neer op een gemiddelde tijdsinvestering van 2 uur per maand. Dit lijkt misschien niet veel, maar hierbij komt nog wel de tijd bij die je zelf investeert om je gewenste leefstijlverandering te waarborgen. Dit is per persoon verschillend.

Over het algemeen is het wel zo, hoe meer tijd je hieraan besteed, hoe sneller je resultaat ziet.

Het onderhoudsprogramma kost je ongeveer de helft van de tijd. Ook de tijd die thuis besteed aan je leefstijlverandering is uiteraard afhankelijk van jouw eigen wensen en inzet.

Inmiddels zullen de veranderingen die je in het basisprogramma hebt gedaan je gemakkelijker afgaan en minder moeite en energie kosten.



Kan ik tussentijds stoppen?

Het is erg belangrijk dat jij als deelnemer je in gaat zetten voor het volledige programma.

Deze 2 jaar zijn bedoeld om een duurzame leefstijlverandering te bewerkstelligen. Aangezien het een groepsprogramma is, is volledige deelname ook essentieel voor het creëren van een vaste, veilige groeps sfeer en het waarborgen van onderlinge ondersteuning.

Omdat twee jaar best lang lijkt, kijken wij voor aanvang van het traject dan ook echt naar jouw motivatie om dit traject volledig te doorlopen.



Hoe kan ik mij aanmelden?

Je hebt een verwijzing van je huisarts nodig. Aanmelden kan vervolgens door een email te sturen naar Inezguit@more-energy.nl. Er wordt dan zo snel mogelijk contact met je opgenomen om de vervolgstappen te bespreken.