



Groepstraining DSP

COACHING OP LEEFSTIJL

Programma COOL

- Wilt u zich fitter voelen?
- Wilt u afvallen maar lukt het niet?
- Heeft u diabetes type 2 of een hoog risico hierop?
- Loopt u de kans op een hart- of vaatziekte of heeft u die?

Een leefstijlcoach kan u helpen! Cool is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI), een programma gericht op het verbeteren van de leefstijl. Als u voldoet aan de criteria wordt Cool volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner naar het leefstijlprogramma Cool.

WAT HOUDT HET COOL PROGRAMMA IN?

Cool bestaat uit een basisprogramma en een onderhoudsprogramma. Het programma duurt in totaal 2 jaar.

Het basisprogramma omvat:

- Een individueel intakegesprek van 1 uur
- 8 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur
- 2 tussentijdse individuele gesprekken van 45 minuten
- Een evaluatiegesprek van 1 uur

Het onderhoudsprogramma bestaat uit 4 keer een individueel gesprek en 8 groepsbijeenkomsten.

U komt in aanmerking voor het leefstijlcoach programma, als u voldoet aan de eisen. Uw huisarts of praktijkondersteuner beoordeelt dat.

Nadat u bent verwezen door de huisarts of praktijkondersteuner neemt de leefstijlcoach contact met u op voor het plannen van een intakegesprek. Samen kijkt u naar uw leefstijl en wat u wilt veranderen. De leefstijlcoach nodigt u en nog andere deelnemers uit voor het groepsprogramma. In een groep van ongeveer 10 - 15 mensen komt u regelmatig bij elkaar. De bijeenkomsten duren 1,5 uur.

COACHING OP LEEFSTIJL

WAT HEEFT U AAN DIT LEEFSTIJLPROGRAMMA?

- U kijkt samen met de leefstijlcoach welke veranderingen in uw leefstijl een groot effect kunnen hebben. Denk daarbij aan veranderingen in structuur, voeding, bewegen, slaap, inspanning en ontspanning. De leefstijlcoach zoekt samen met u naar wat u wilt en kunt. Door samen te kijken naar wat haalbaar is, kunt u makkelijker uw gedrag veranderen.
- Door aandacht te hebben voor alle onderdelen van uw leefstijl heeft dit meer effect dan alleen te focussen op gewicht of bewegen.
- Samen met de leefstijlcoach stelt u doelen waaruit acties volgen die bij u passen, die haalbaar zijn en uitvoerbaar in uw eigen tempo.
- Er zijn individuele coaching momenten, maar in een groep leert u op welke manier u veranderingen kunt inzetten en kunt u horen hoe anderen het ervaren en aanpakken.
- U maakt kennis met de mogelijkheden om actief te bewegen in uw eigen buurt op uw niveau.
- Uw huisarts en de praktijkondersteuner blijven u ondersteunen. Zij worden op de hoogte gehouden door de leefstijlcoach.

DEELNAME IS GRATIS

De kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar.

NA VERWIJZING

- DSP training ontvangt van uw praktijkondersteuner of huisarts een digitale verwijzing.
- U ontvangt per e-mail een uitnodiging via het e-mailadres noreply@sge.nl.
- Klik op de blauwe balk in de e-mail.
- U kunt uzelf via de zoekfunctie inschrijven voor een beschikbare groep.

MEER INFORMATIE & AANMELDING

U kunt contact opnemen met uw huisarts, de assistente of met de praktijkondersteuner voor meer informatie of om uzelf aan te melden.

Meer informatie over de inhoud van de training kunt u vinden op onze website www.dsp-zorg.nl.

DSP training is elke ochtend tussen 09:00-12:00 uur telefonisch bereikbaar op telefoonnummer 040-7116036 of per e-mail via dsptraining@sge.nl



De zorggroepen DOH, SGE en PoZoB werken samen aan een gezonder Zuidoost-Brabant, onder de naam DSP.

