

Patiënteninformatie

U ontvangt deze folder omdat u interesse heeft in een van de leefstijlprogramma's. Hier vindt u meer informatie over de programma's SLIMMER en Cool.

Doel SLIMMER en Cool

Met de leefstijlprogramma's werken we er samen aan om uw leefstijl blijvend te veranderen om onder andere suikerziekte en hart- en vaatziekten te voorkomen. Het is dus geen 30-dagen challenge waarbij u tijdelijk grote veranderingen aanbrengt in uw leefstijl, maar een programma waarin we in stappen toewerken naar een blijvende verandering van uw leefstijl. De stappen moeten bij u passen zodat u er zelf vertrouwen in heeft dat u ze kunt toepassen en blijven volhouden. Door alles stapsgewijs te doen kunt u rustig aan de verandering wennen. Zo bouwt u een leefstijl op die aansluit bij u en uw leven.

Voor wie?

U kunt deelnemen aan het programma als u:

- ouder bent dan 18 jaar
- een Body Mass Index (BMI) heeft van 30 of hoger, óf als u een BMI heeft van 25-30 in combinatie met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of pre-diabetes
- voldoende gemotiveerd bent om 2 jaar onder begeleiding, maar ook zelfstandig aan de slag te gaan
- de Nederlandse taal vaardig bent

Wat kunt u verwachten?

U krijgt zowel een-op-een als tijdens groepsbijeenkomsten coaching. Coaching betekent dat de zorgprofessional u vragen stelt om u te begeleiden en te motiveren om uw leefstijl te veranderen. Omdat u deze vragen beantwoordt aan de hand van zelfkennis en ervaring heeft u uiteindelijk zelf de controle over de verandering. Want u weet zelf het beste wat uw smaak, voorkeur, familie- en werksituatie en mentale belastbaarheid is, en welke stappen

hierbij goed voelen. De rol van de zorgprofessional is om u de juiste vragen te stellen en informatie te geven om u te ondersteunen bij deze leefstijlverandering.

Bij de groepsbijeenkomsten krijgt u informatie die u zelf kunt vertalen naar uw persoonlijke situatie. U koppelt daar doelen aan. Tijdens deze bijeenkomsten worden de vragen algemener gesteld en beantwoord dan bij de individuele coaching. De individuele momenten zijn dus geschikt om te verdiepen in persoonlijke vragen. De groepsbijeenkomsten zijn momenten waarop u uw ervaringen kunt delen en waar u elkaar kunt ondersteunen.

Wat verwachten wij van u?

Voor een succesvolle leefstijlverandering is het belangrijk dat u gemotiveerd bent om met de informatie aan de slag te gaan, dit om te zetten naar doelen en actie te ondernemen. U bent enthousiast en bereid om de leefstijlverandering op de eerste plek te zetten in uw dagelijks leven. Ook helpt het u en uw mededeelnemers om een bijdrage te leveren aan het groepsproces.

Henk: "Mijn voedingspatroon is flink veranderd: veel meer vers en niet meer uit een pak of afhaal. Mijn bloedwaarden voor o.a. cholesterol zijn hierdoor aanzienlijk verbeterd. Ook mijn beweegpatroon is behoorlijk veranderd. Je hoeft echt niet iedere dag zwaar te trainen, iedere dag 'een ommetje', meer fietsen en minder de auto pakken helpt ook en werkt mentaal ook heerlijk ontspannend."

Onderdelen van de programma's

Tijdens de leefstijlprogramma's leert u over de onderwerpen beweging, voeding, ontspanning en slaap. U wordt gecoacht om uw gedrag blijvend te veranderen. Hieronder ziet u de tijdlijn van beide programma's.

Het programma SLIMMER

Gedragsveranderingsfase (maand 0-6)

- 1 intake
- 24 groepsbijeenkomsten coaching en bewegen
- een-op-een intake diëtetiek met persoonlijk voedingsplan en 120 min. vrij te besteden diëtetiek

Onderhoudsprogramma (maand 7-24)

- 2 terugkombijeenkomsten groepscoaching
- 6 individuele coachingsmomenten

Het programma Cool

Gedragsveranderingsfase (maand 0-8)

- 1 intake
- 8 groepsbijeenkomsten
- 3 tussentijdse individuele gesprekken
- 1 evaluatiegesprek

Onderhoudsprogramma (maand 9-24)

- 3 individuele gesprekken
- 8 groepsbijeenkomsten
- 1 outtake

Maryam: "Ik slaap nu veel beter en merk daardoor dat ik meer energie heb. Hierdoor gaat gezonder eten ook makkelijker. Door het leefstijlprogramma heb ik inzicht gekregen in wat voor mij de momenten op de dag zijn dat ik ga snoepen en ik heb geleerd hoe ik hier geen gehoor aan geef. Het resultaat is dat ik nu al 6 kilo ben afgevallen!"

Programma kiezen

Beide programma's hebben hetzelfde doel, maar een andere opzet. U neemt deel aan één van de programma's. Afhankelijk van waar u behoefte aan heeft en wat past in uw agenda kiest u voor SLIMMER óf Cool. Bij SLIMMER heeft u het eerste half jaar wekelijks een groepsbijeenkomst. Bij Cool heeft u in de eerste 8 maanden eens in de maand een groepsbijeenkomst, daarna eens in de twee maanden. Bij SLIMMER zijn de meeste contactmomenten in het eerste half jaar, bij Cool zijn de contactmomenten meer verspreid over twee jaar. Daarnaast heeft u bij SLIMMER meerdere aanspreekpunten (fysiotherapeut, diëtist, leefstijlcoach) en bij Cool één aanspreekpunt (leefstijlcoach).

Vergoeding

De deelname wordt volledig vergoed vanuit uw basisverzekering zonder eigen risico. Deelnemen aan SLIMMER of Cool kost u dus niets.

Aanmelden

Aanmelden kan via het aanmeldformulier dat u heeft gekregen van uw huisarts of praktijkondersteuner. Deze kunt u invullen en mailen naar: fysio@lrjg.nl. Wanneer de groepen starten is afhankelijk van de inschrijvingen. Zodra bekend is dat een groep van start gaat neemt het planbureau contact met u op.

Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats bij u in de buurt in Leidsche Rijn. Tijdens het eerste contact met het planbureau krijgt u hier meer informatie over.

Contactgegevens

Aanmelding

- t: [030] 669 08 27
- e: fysio@lrjg.nl

Informatie / FAQ

- SLIMMER: nogslimmer.nl
- Cool: leefstijlcoachesutrecht.nl