

De Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) - Cool

Wat is Cool

Het Cool programma is een Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) die zich richt op gedragsveranderingen om een gezonde leefstijl en gezonder gewicht te bereiken en te behouden. Het leefpatroon wordt stapsgewijs aangepast. Thema's die tijdens het programma aan bod komen zijn voeding, beweging, ontspannen/stress en slapen, vitaliteit, energie- en timemanagement. Het Cool programma is een van de bewezen effectieve GLI programma's en opgenomen in het register van het loket Gezond Leven van het RIVM.

Wat levert Cool de patiënt op?

- gemiddeld gewichtsverlies van minimaal 5% over alle deelnemers
- verbetering van leefstijl
- betere gezondheid
- betere kwaliteit van leven



Het Cool programma

Het programma duurt 2 jaar. In totaal zijn er 16 groepsbijeenkomsten (1,5 uur) met een vaste groep van 10-12 personen en daarnaast vinden er individuele gesprekken plaats.

Een *basisprogramma* van 8 maanden

- Intake
- 8 groepsbijeenkomsten
- 3 individuele gesprekken

Een *onderhoudsprogramma* van 16 maanden

- 8 groepsbijeenkomsten
- 3 individuele gesprekken
- Outtake

Inclusiecriteria

- 18+
- BMI
 - BMI tussen de 25 en 30 i.c.m. een grote buikomvang: > 88 cm (vrouwen), > 102 cm (mannen)
 - BMI tussen de 25 en 30 i.c.m. co-morbiditeit: (verhoogd risico op) diabetes of cardiovasculaire aandoeningen, artrose of slaapapneu
 - BMI is hoger dan 30, ongeacht buikomvang, ongeacht co-morbiditeit
- Gemotiveerd om aan 2 jarig programma deel te nemen
- Goede beheersing van de Nederlandse taal in verband met inhoud van het programma

Vergoeding

Het 2 jarige Cool-programma wordt volledig vergoed door de basisverzekering en komt niet ten laste van het eigen risico. Ook aan een intake zonder verdere deelname aan het programma zijn geen kosten verbonden. Heike leefstijlcoaching heeft een contract met de Huisartsen Coöperatie Zuid Kennemerland voor uitvoer van het Cool programma. De HCZK verzorgt de contractering met de zorgverzekeraars.

Verwijzing

Deelnemers kunnen door een huisarts, praktijkondersteuner of specialist worden verwezen. Verwijzen kan via Healthconnected.

Terugkoppeling

Na de intake, tussentijds rond 8 maanden en na afloop van het traject zal ik de verwijzer informeren over de voortgang en de uitkomsten.

Locatie en tijdstippen

Kijk voor meer informatie over nieuwe te starten groepen op www.coachheike.nl/cool

Heike van den Heuvel-Janssen - leefstijlcoach

Ik ben universitair geschoold (psychologie) en heb een geaccrediteerde post HBO opleiding tot leefstijlcoach gevolgd. Daarnaast ben ik zoals vereist voor uitvoer van het programma, BLCN geaccrediteerd, geregistreerd in het kwaliteitsregister KABIZ en in het bezit van de Cool licentie voor uitvoer van het programma.

Naast het Cool programma bied ik ook individuele leefstijlcoaching aan.

