



GLI-Castricum, GLI-Limmen, GLI-Akersloot



**GRATIS LEEFSTIJL COACHING IN DE
BASISVERZEKERING**

[LIFEcentrum.nl](https://www.lifecentrum.nl)



INHOUDSOPGAVE

EVEN VOORSTELLEN

1. INTRODUCTIE	4
2. WANNEER COOL ZINVOL IS	5
3. VOOR WIE IS COOL?	6
4. HOE WERKT HET?	7
5. WAAR VIND HET PLAATS?	8
6. WAT KOST HET?	8

Even voorstellen

Céline Neefkes is naast leefstijlcoach ook klinisch Inspanningsfysioloog en epidemioloog. Zij is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met overgewicht en chronische aandoeningen, zoals o.a. Artrose, Reuma, Diabetes, COPD, Kanker, Diabetes, Hart- en vaataandoeningen, Chronische vermoeidheids-klachten en chronische pijn.



Roy Schuiten is leefstijlcoach en fitness trainer. Daarnaast is hij ook opgeleid tot Oersterk coach. Hij is gespecialiseerd in het begeleiden bij gedragsverandering.

1. INTRODUCTIE

Meer dan 55% van de Nederlanders boven de 18 jaar heeft last van overgewicht. Overgewicht betekend een BMI van 25 tot 30 en boven de 30 is er sprake van obesitas. Bij het merendeel van deze mensen is er een verhoogd risico op hart- en vaataandoeningen of diabetes.

De Nederlandse Zorg autoriteit heeft bepaald dat de **CO**achen **o**p **L**eefstijl (CooL) dat onder de **G**ecombineerde **L**eefstijl **I**nterventie (GLI) valt, **vergoed wordt** in de **basisverzekering** voor mensen met overgewicht en een verhoogd gezondheidsrisico.

De overheid wil hiermee gezondheids-preventie stimuleren. Goed nieuws dus voor mensen die **nooit** meer op dieet willen, maar toch slanker, gezonder en fitter willen worden.

2. WANNEER COOL ZINVOL IS

Coachen op leefstijl (CoolL) is zinvol voor jou als je je in één of meerdere situaties herkent:

- Je wilt nooit meer jojo-en met je gewicht en bent het zat om altijd maar te 'moeten' diëten.
- Je wilt je niet meer schuldig voelen.
- Je hebt behoefte om gewaardeerd te worden om wie je bent.
- Je wilt meer energie hebben.
- Je wilt je gezonder voelen.
- Je wil lichamelijke klachten verminderen.
- Je wilt meer bewegen.
- Je wilt je lekkerder in je vel zitten met een betere kwaliteit van leven.
- Je wilt beter slapen.
- Je wilt je zekerder voelen en minder stress ervaren.
- Je wilt beter kunnen plannen.
- Je wilt leren inzicht krijgen in-, en invloed kunnen uitoefenen op je eigen leefstijlpatronen.

3. VOOR WIE IS COOL?

De volgende regels bepalen of je in aanmerking komt voor een verwijzing naar Cool door je huisarts:

- Heb je overgewicht, d.w.z. is je BMI tussen de 25 en 30 en heb je verhoogd een risico op hart- en vaatandoeningen of (het krijgen van) diabetes, of heb je de diagnose COPD of Reuma.? Verhoogd risico is bv. Het hebben van een hoge bloeddruk of verhoogd cholesterolgehalte, of een nuchter glucosegehalte boven de 6,9.
- Heb je een BMI hebt tussen 25 en 35, in combinatie met een grote buikomvang. Voor vrouwen is dat 88 cm of meer. Voor mannen is dat 102 cm of meer.
- Het hebben van zwaar overgewicht (Obesitas), waarbij de BMI 35 of erboven is.

EN...

- Je bent gemotiveerd om je leefstijl te veranderen en daar 2 jaar aan te werken.

Voldoe je aan de bovenstaande regels dan kan je je aanmelden voor het Cool programma. Neem contact met ons op voor het inplannen van het intakegesprek. Neem ook contact op met de huisarts of POH, zodat één van hen je een verwijzing geven kan.

4. Hoe werkt het?

Het programma bestaat uit een Gedragsveranderingsfase van 8 maanden en Onderhoudsfase van ongeveer 16 maanden. Beide delen bevatten een intakegesprek, 2 individuele gesprekken, 8 groepsbijeenkomsten en 1 eindgesprek.

Het basisprogramma is gericht op gedragsverandering en in het onderhoudsprogramma ligt de nadruk op gedragsbehoud.

De aanpak van Cool is gericht op het stapsgewijs aanpassen van jouw leefstijl, waarbij voeding, emotie-eten, beweging, slaap, stress, energimanagement, timemanagement, vitaliteit en ontspanning belangrijke thema's zijn. Jouw huidige leefstijl is hierbij het startpunt van het Cool programma.

De regie ligt altijd bij jezelf en met ondersteuning van de leefstijlcoach stel je persoonlijke doelstellingen op.



5. Waar vindt het plaats?

De individuele gesprekken vinden overdag plaats en de groepssessies vinden in de middag of avond plaats in Castricum, Akersloot of Limmen.

Adressen:

Spreekkamer LIFEcentrum
Iepenlaan 47
1901ST Castricum

Stichting Biljartcentrum
Van Speykkade 61
1901 XB Castricum

Gezondheidscentrum bij Fysiotherapie Donker, de Waal
en Hilbers
Zonnedaauw 2-4
1906 HA Limmen

Medisch Centrum d'Oude Jacobus bij Fysiotherapie
Nelissen.
Julianaweg 20
1921 BG Akersloot

6. Wat kost het?

Met verwijzing van uw huisarts worden de kosten 100% vergoed.

Heb je interesse of vragen, meld je dan aan via **info@lifecentrum.nl**,
of bel **06-308 64 365** of **06-380 16 803**

LIFEcentrum.nl