



### Ondersteuning

- Hulp en advies van leefstijlcoaches. Inmiddels zijn meerdere leefstijlcoaches aangesloten bij PoZoB. Hierdoor is er altijd een leefstijlcoach in de omgeving van jouw praktijk. Een overzicht van gekwalificeerde coaches is te vinden op PoZoBnet.
- De betreffende leefstijlcoach maakt indien gewenst verdere afspraken over praktische zaken. Daarbij kan worden gedacht aan informatieverstrekking, communicatiemiddelen e.d.



### Neem voor meer informatie contact op met je relatiemanager

Anke van Hout  
a.vanhout@pozob.nl  
06 462 00 138

Jolanda Cornelis  
j.cornelis@pozob.nl  
06 520 05 967

Nathalie Gauthier  
n.gauthier@pozob.nl  
06 109 63 764

Voor uitgebreide informatie:  
[www.pozob.nl/persoonsgerichtezorg](http://www.pozob.nl/persoonsgerichtezorg)

**PoZoB**  
Zorg is maatwerk

Impulsbericht Code: 27/01/20

# Cool: Coaching op Leefstijl

Gecombineerde leefstijlinterventie



**JIJ?**  
WAT  
HELPT  
JOU?

### Waarom belangrijk voor persoonsgerichte zorg?

Cool is een leefstijlinterventie van 24 maanden waarbij deelnemers in haalbare stappen werken aan een duurzame leefstijlverandering. Het programma wordt uitgevoerd door de leefstijlcoach. Het programma zorgt voor bewustwording, zelfinzicht en stimuleert deelnemers zelf de regie te nemen.

*“Het is geen zoveelste dieetprogramma. Het gaat om je bewust te worden van wat je eet en waarom. Mentaal heb ik veel steun van de groep gehad. Naast de gewichtsafname kan ik nu veel bewuster genieten!”  
(Patiënt)*

[www.pozob.nl/persoonsgerichtezorg](http://www.pozob.nl/persoonsgerichtezorg)

**PoZoB**  
Zorg is maatwerk

### Waar draagt het aan bij?

- Intrinsieke motivatie
- Bewustwording/zelfinzicht
- Eigen regie (willen) nemen
- Kwaliteit van leven
- Gezond en bewust eetpatroon
- Beweging
- Gezonder gewicht

Bron: C. van Rinsum et al - 2018

### Wat vraagt het van je praktijk?

- Leefstijl onder de aandacht brengen van de patiënt en bespreken of deelname aan het Cool programma passend is. Ter ondersteuning zijn er communicatiematerialen van het Cool programma beschikbaar via PoZoB.
- Patiënten doorverwijzen naar de leefstijlcoach. Dit kan op 2 manieren:
  - Voor patiënten in een zorgprogramma d.m.v. verwijzing in Care2U. De leefstijlcoach neemt contact op met de patiënt.
  - Voor patiënten buiten een zorgprogramma d.m.v. het invullen en meegeven van het PoZoB verwijsformulier. De patiënt dient zelf contact op te nemen met de leefstijlcoach. De praktijk verstrekt de contactgegevens (middels b.v. een folder) van de leefstijlcoach.
- In- en exclusiecriteria naleven met specifiek oog voor de motivatie van potentiële deelnemer.
- Aansluiten bij het willen nemen van eigen regie: te denken valt aan het zelf gaan meten van de bloeddruk en eventueel in bepaalde situaties van het bloedglucosegehalte.
- Vermindering van het aantal controles bij goede resultaten van Cool.
- Ingaan op welke veranderingen er door Cool zijn bereikt en deze door een positieve feedback bekrachtigen.

### Wat vraagt het van je patiënt?

- Gemotiveerd zijn om zelf in actie te komen en te veranderen
- Aanwezig zijn bij de groepsbijeenkomsten en individuele gesprekken
- Kosten voor deelname worden vergoed vanuit de basisverzekering (indien PoZoB praktijk)
- Inclusiecriteria:
  - Leeftijd 18+
  - BMI > 25 + co-morbiditeit (of verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten)
  - BMI > 30
  - Voldoende motivatie

Wat houdt het in:

## Cool: Coaching op leefstijl

Cool bestaat uit een basis- en onderhoudsprogramma van respectievelijk 8 en 16 maanden (totaal 24 maanden). Er vinden 16 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur plaats en 8 individuele gesprekken waarin verschillende thema's aan bod komen.

### Thema's in de basisfase

- Kleine aanpassingen, groot effect
- Kom in beweging
- Lekker eten geeft structuur aan de dag
- Slapen en ontspanning
- Gezond leven is plannen
- Hoe gezond is mijn weekend (feestdagen/vakantie)
- Hoe blijf ik in beweging

De patiënt kijkt samen met de leefstijlcoach welke veranderingen in leefstijl een groot effect hebben. Er wordt samen gezocht naar mogelijkheden. Door te kijken naar wat haalbaar is, kan men gedrag gemakkelijker veranderen. Er wordt aandacht besteed aan alle onderdelen van leefstijl. Dit heeft meer effect dan enkel te focussen op gewicht of bewegen. Deelnemers leren op welke manieren veranderingen ingezet kunnen worden en hoe anderen het ervaren en aanpakken.