

# Cool

## Lunchpresentatie

### Pro Vita



# Programma

- ☐ **Wat is Cool**
- ☐ **Aanleiding voor Cool**
- ☐ **Door wie**
- ☐ **Voor wie**
- ☐ **Inhoud**
- ☐ **Richtlijnen Cohesie**
- ☐ **Doorverwijzing en rapporteren**
- ☐ **Naar duurzaam gezond gedrag**
- ☐ **Vragen**



## Wat is Cool

- ❑ **Coaching op Leefstijl**
- ❑ **Gecombineerde Leefstijl Interventie**
- ❑ **Gedrag – Bewegen – Voeding**
- ❑ **Doel is een gezondere leefstijl voor de patiënt**
- ❑ **Doorverwijzing door de huisarts naar een gecertificeerde aanbieder**
- ❑ **Vergoed door zorgverzekeraars**



## Aanleiding voor Cool als Geïndiceerde Leefstijl Interventie (GLI)

- Een succesvol experiment (2017/2018) van zorgverzekeraar CZ en aanbieders van zorg: leefstijlcoaching
- Keuze uit drie verschillende GLI's
  - Cool
  - Beweegkuur
  - Slimmer
- VGZ is in de regio van Cohesie de kartrekker en heeft gekozen voor het Cool programma



## Door wie



## Voor wie

### 🗖️ Patiënten van 18 jaar of ouder met:

- Overgewicht (BMI 25 – 30) en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten
- Ernstig overgewicht (BMI > 30)



## Richtlijnen Cohesie

- ❑ **Alleen patiënten die ingeschreven staan bij huisartsenpraktijken in de regio van Cohesie komen in aanmerking voor deelname aan het Cool programma**
- **Het programma Cool vindt plaats in groepsbijeenkomsten van ca. 12 personen**
- **Leefstijlcoach organiseert de intake, groepsbijeenkomsten en individuele gesprekken**



# Inhoud Cool programma

■ Cool gaat over:

**Gezond gedrag**

**(leefstijlcoach)**

**Gezonde voeding**

**(leefstijlcoach)**

**Gezond bewegen**

**(beweegconsulent)**





## Inhoud Cool programma

### 🕒 Basisprogramma (8 maanden)

- 8 individuele gesprekken
- 16 groepsbijeenkomsten met thema's als: Lekker eten geeft structuur, Kom in beweging, Slapen en ontspannen, Gezond leven is plannen, Hoe gezond is jouw weekend, Hoe maak ik mijn acties tot succes

### 🕒 Onderhoudsprogramma (16 maanden)

- Verdieping en aanleren nieuwe vaardigheden
- Volledig vergoed uit de basisverzekering zonder eigen risico



## Extra in Beesel

- 🕒 **Jaarprogramma Bewegen in Beesel**
- 🕒 **Kookworkshops gezond en lekker eten**



# Jaarprogramma Bewegen in Beesel

## KENNISMAKING BEWEEGAANBOD BEESEL

### JAARPROGRAMMA 2020

Maand	Beweegeaanbod	Datum	Tijd	Plaats
Januari:	Korfbal - Roka	20.01.'20	19.30 - 20.30 uur	De Schans
Februari:	Yoga	03.02.'20	18.30 - 19.30 uur	De Schakel
Maart:	Bewegen/gym	23.03.'20	15.00 - 16.00 uur	De Schakel
April:	Beugelen	volgt	volgt	De Solberg
Mei:	Bootcamp	volgt	volgt	De Bercken
Juni:	Volley	volgt	volgt	De Schans
Juli:	Fitness	volgt	volgt	volgt
Augustus:	Handboogschieten	volgt	volgt	volgt
September:	Wandelen	04.09.'20	10.00 - 11.30 uur	De Solberg
Oktober:	Dynamic tennis	volgt	20.30 - 21.30 uur	De Schans
November:	Gymnastiek	volgt	volgt	De Schans
December:	Badminton	volgt	volgt	De Schans



# Cool kookworkshops

## COOL KOOKWORKSHOPS 2020!

### THEMA'S EN DATA



17 FEBRUARI

EENPANSGERECHTEN - *EEN SNELLE EN GEZONDE MAALTIJD*

30 MAART

FLEURIGE VOORJAARSGERECHTEN - *HET DOG WILT OOK WAT*

14 SEPTEMBER

ZWARE HERFSTKOST - *ZWAAR HOEFT NIET ONGEZOND TE ZIJN*

26 OKTOBER

FEESTELIJKE TAPAS - *FEEST VOOR IEDEREEN*

## KOOK JE MEE?



EIGEN BIJDRAGE: € 5,-	LOCATIE: KANTINE SPORTHAL DE SCHANS	Tijdstip: 17.00 - 20.00 uur
-----------------------------	---	-----------------------------------

AANMELDEN VIA:  
[INFO@PUURJIJ-LEEFSTIJLCOACHKIM.NL](mailto:INFO@PUURJIJ-LEEFSTIJLCOACHKIM.NL)



## Doorverwijzing en rapporteren

- ❑ **Doorverwijzing**: Cohesie zorgt dat via “Zorgdossier” van de huisarts de patiënt wordt doorverwezen naar een leefstijlcoach in de omgeving
- ❑ **Rapporteren**: De leefstijlcoach rapporteert over het proces en de voortgang in het “Zorgdossier” van de patiënt



## Samengevat: Samen naar duurzaam gezond gedrag

- **Leefstijlbegeleiding via de basisverzekering (zonder eigen bijdrage) voor risicopatiënten**
- **Commitment patiënten door:**
  - **Lokaal en laagdrempelig aanbod**
  - **Eén aanspreekpunt; leefstijlcoach als regisseur**
  - **Ruime ervaring in begeleiding van de doelgroep**
- **Op eenvoudige wijze verwijzen en terug rapporteren**



## Meer weten?

### 🕒 Via Cohesie:

[https://www.cohesie.org/fileadmin/user\\_upload/website/1.\\_Voor\\_patiënten/3.\\_Overige\\_patienteninformatie/Patientenfolder\\_GLI\\_Cohesie\\_101219.pdf](https://www.cohesie.org/fileadmin/user_upload/website/1._Voor_patiënten/3._Overige_patienteninformatie/Patientenfolder_GLI_Cohesie_101219.pdf)

🕒 <https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1800053>

🕒 <https://www.leefstijlinterventies.nl/de-gecombineerde-leefstijl-interventie-gli/>



# Vragen

 **Zijn er vragen over Cool?**

