

In het kort

- Bij een leefstijlprogramma krijgt u 2 jaar lang hulp van een leefstijlcoach.
- Het eerste jaar leert u over gezond eten, meer bewegen, goed slapen, ontspannen en omgaan met stress.
- U leert hoe u ongezonde gewoontes kunt veranderen.
- Het tweede jaar gaat om volhouden.
- U leert omgaan met moeilijke momenten.
- Zo is er een goede kans dat u gezonder blijft leven.

Wat is een leefstijlprogramma?

Een leefstijlprogramma helpt om af te vallen als u te zwaar bent. U krijgt hulp van een leefstijlcoach, diëtiste, fysiotherapeut en/of oefentherapeut. Zij helpen u om uw leefstijl te verbeteren. Er zijn 2 leefstijlprogramma's: Bewegkuur en Cool.

Een programma duurt 2 jaar. In het eerste jaar leert u uw leefstijl te veranderen. In het tweede jaar leert u de veranderingen vol te houden. U leert over:

- gezonder eten
- meer bewegen
- goed slapen en ontspannen
- hoe u om kunt gaan met problemen waardoor u slechter voor uzelf zorgt, zoals stress
- hoe u de gezonde leefstijl kunt volhouden

Intake voor een leefstijlprogramma

De intake is het eerste gesprek met de leefstijlcoach.

U krijgt uitleg over het programma en u kunt vragen stellen.

U kijkt samen of het programma bij u past.

Het eerste jaar van een leefstijlprogramma

In het eerste jaar gaat u de gezonde leefstijl aanleren.

- Het begint met nadenken over wat u wilt bereiken. Wilt u afvallen, wilt u zich fitter voelen, minder snel moe zijn als u loopt, weer een eind kunnen wandelen.

- U bekijkt hoe uw leefstijl nu is. Hoe eet u, wat eet u, hoeveel beweegt u, hoe slaapt u, wat geeft stress.
- U bedenkt wat u wilt veranderen. En hoe mensen in uw omgeving u daarbij kunnen helpen.
- U leert over gezond eten.
- U maakt een leefstijlplan dat bij u past. Dat gaat u thuis volgen. Het liefst ook samen met familieleden thuis.
- U gaat meer bewegen en sporten bij u in de buurt.
- Er zijn groepslessen en gesprekken met de leefstijlcoach (en eventueel fysiotherapeut of diëtist).

Het tweede jaar van een leefstijlprogramma

Het tweede jaar helpt u om uw gezonde leefstijl vol te houden.

U komt weer regelmatig samen met de groep. En u praat ook weer alleen met uw leefstijlcoach.

U bespreekt wat er goed gaat en wat niet. En wat moeilijke momenten voor u zijn. U leert hoe u om kunt gaan met die moeilijke momenten.

Uw leefstijlcoach helpt u om een sportclub of beweegclub bij u in de buurt te vinden. Iets wat u leuk vindt, wat u kunt betalen en wil blijven doen.

Na 2 jaar is het programma afgelopen.

Wat doet de huisarts als u meedoet aan een leefstijlprogramma?

Uw huisarts wil graag weten hoe het met u gaat in het leefstijlprogramma. Daarom laat de leefstijlcoach regelmatig aan de huisarts weten hoe het gaat. Of vertel uw huisarts er zelf over als u daar bent.

Misschien blijkt tijdens het programma dat u ook andere zorg nodig heeft. Bijvoorbeeld psychische hulp. Ga dan naar uw huisarts om dit te bespreken.