

## Hoe kunt u meedoen?

Samen met uw huisarts of praktijkondersteuner besluit u om wel of niet mee te doen. U wordt vervolgens doorverwezen naar de Leefstijlcoach van een Leefstijlteam in uw woonplaats.

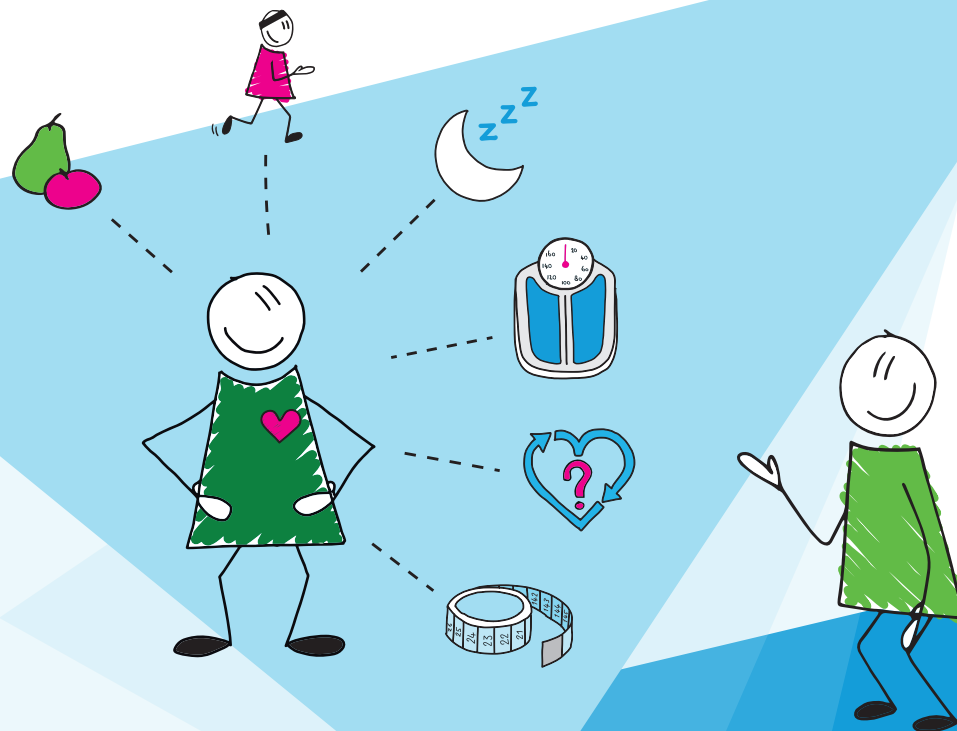
De Leefstijlcoach zal een intakegesprek met u houden. Samen bekijkt u of het programma geschikt voor u is en wat uw doelen zijn. Omdat het programma twee jaar duurt, is motivatie een belangrijk onderdeel! Het kan zijn dat een ander traject beter bij u past. U krijgt dan een ander advies.

## Vergoeding

U kunt in principe kosteloos deelnemen aan het programma. Het wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op uw eigen risico. Controleer wel de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar.

Leefstijl4Heuvelrug maakt gebruik van de door de zorgverzekeraars erkende programma's BeweegKuur en Cool.

# 4 LEEFSTIJL HEUVELRUG



ILLUSTRATIES © DE MERKARCHITECT

## Twee jaar aan de slag voor een gezondere leefstijl?

**Zit u boven een gezond gewicht en wilt u daar graag iets aan doen?\*** Dan is deelname aan **Leefstijl4Heuvelrug** wat voor u.

### Wat houdt meedoen in?

Het doel is te werken aan een gezonde leefstijl en deze daarna ook vol te houden. Het programma richt zich op gezonde eetgewoontes en een gezond beweegpatroon. Maar ook zaken die een gezonde leefstijl moeilijk maken, bijvoorbeeld stress en slaapgebrek, komen aan bod.

### Twee jaar begeleiding

U krijgt twee jaar begeleiding van een Leefstijlteam dat bestaat uit een Leefstijlcoach, een diëtist en een beweegprofessional (fysiotherapeut, buurtsportcoach of beweegmakelaar). Het eerste jaar wordt u intensief begeleid. Het tweede jaar bekijkt u samen met het team wat er nodig is om uw gezonde leefstijl te behouden.

Meer bewegen is een belangrijk onderdeel van het programma. U wordt geïnformeerd over de verschillende sport- en beweegmogelijkheden bij u in de buurt. Samen met de buurtsportcoach of beweegmakelaar kunt u vervolgens ontdekken wat het beste bij u past.



### Leefstijl4 onderwerpen

Leefstijl4Heuvelrug is een programma van maximaal twee jaar met individuele afspraken en groepsbijeenkomsten. Onderwerpen tijdens de bijeenkomsten zijn:

- > **gezonde voeding**
- > **voldoende bewegen en wat past bij u?**
- > **slapen**
- > **ontspanning en inspanning**
- > **hoe houd ik het vol?**
- > **wat kan ik aanpassen in mijn gedrag en hoe kan mijn omgeving me daarbij helpen?**

Uw Leefstijlcoach van het Leefstijlteam houdt uw huisarts en praktijkondersteuner op de hoogte van de resultaten. Waar nodig overleggen zij over eventuele aanvullende zorg en ondersteuning.

### \* Wie kan meedoen?

- > U bent ouder dan 18 jaar en
- > U heeft matig overgewicht en er komen chronische aandoeningen voor in de familie of
- > U heeft ernstig overgewicht