

Het **basisprogramma** van CoolL duurt ongeveer acht maanden en bestaat uit een intakegesprek, drie individuele gesprekken van 45 minuten en acht groepsbijeenkomsten van anderhalf uur. Binnen de veilige omgeving van de groep kunt u ervaringen delen en van elkaar leren. Onderwerpen, zoals leefstijlfactoren, voeding, bewegen, stress, slaap, timemanagement en volhouden, komen aan bod.

Het **onderhoudsprogramma** is gericht op het kunnen volhouden en aanscherpen van de nieuwe leefstijl. Dit programma duurt ongeveer zestien maanden en heeft een vergelijkbare structuur als het basisprogramma, met vier individuele gesprekken en acht groepsbijeenkomsten. De tussenliggende tijd is alleen langer dan bij het basisprogramma.

#### Aanmelden of meer informatie?

Besprek met uw huisarts of het GLI-programma voor u geschikt is. Als u samen besluit dat dit het geval is zal de huisarts u hiervoor aanmelden.

Voor meer informatie, aanmelding en de dichtstbijzijnde locatie kijk op: [www.zorggroephaarlemmermeer.nl/patienten/zorg/gli/](http://www.zorggroephaarlemmermeer.nl/patienten/zorg/gli/)



Goede zorg, dichtbij huis

Zorggroep  
Haarlemmermeer



Zorggroep Haarlemmermeer  
Hoofdweg 667-5  
2131 BB Hoofddorp  
023 - 554 07 47



**Nooit meer op  
dieet, pas uw  
leefstijl aan**

Gecombineerde  
leefstijlinterventie

Zorggroep  
Haarlemmermeer



## Herkent u zich in één of meerdere van deze situaties?

U wilt:

- geen dieet meer volgen en jojo-en met uw gewicht
- meer energie hebben en zich gezonder voelen
- minder lichamelijke klachten
- meer bewegen
- beter slapen
- uw zelfvertrouwen vergroten
- meer worden gewaardeerd om wie u bent
- minder stress ervaren
- zich niet meer over van alles schuldig voelen
- meer structuur in uw dagelijkse leven aanbrengen
- meer inzicht in uw eigen leefpatroon krijgen en dit zo nodig aanpassen

Steeds meer mensen hebben overgewicht.

Behoort u tot die groep en wilt u stappen zetten naar een gezonder leven? Overleg dan eens met uw huisarts of praktijkondersteuner of een verwijzing naar een leefstijlprogramma, een zogeheten GLI (gecombineerde leefstijlinterventie) geschikt voor u is.

## Wat is de GLI?

De GLI is een leefstijlprogramma. Aandacht wordt besteed aan het stapsgewijs veranderen van uw gedrag rond voeding, beweging, slaappatroon, in- en ontspanning, energiemangement, timemanagement en vitaliteit. Het is de bedoeling dat u zelf de motivatie vindt om meer te gaan bewegen in het dagelijks leven.

## Weer lekker in uw vel

Het doel van de GLI is gezondheidswinst, gewichtsvermindering en toename in de kwaliteit van leven. Kortom, weer lekker in uw vel te zitten.

## Voor wie is de GLI?

De GLI is voor iedereen die gemotiveerd is om de leefstijl aan te passen bij overgewicht (BMI 25 tot 30), met aanvullende risico's op hart- en vaatziekten / diabetes of voor mensen met een BMI hoger dan 30.

Voor deelname is het belangrijk dat u de Nederlandse taal voldoende beheerst.

Bespreek met uw huisarts of u in aanmerking komt voor het GLI-programma en welk programma het best bij u past. Voor deelname heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig.

## Vergoeding

Met een verwijzing van uw huisarts valt de GLI onder de basisverzekering en is dus kosteloos. Uw eigen risico wordt niet aangesproken.

## Hoe werkt de GLI?

De GLI duurt twee jaar en heeft twee delen. Het eerste deel is gericht op gedragsverandering en het tweede deel is gericht op het behoud hiervan.

In het eerste deel is de coaching intensiever dan in het tweede deel, zodat u uw gezondere leefstijl zelf steeds beter onder controle kunt krijgen.

Uw huidige leefstijl is bij de GLI het uitgangspunt en u houdt steeds zelf de regie. Met ondersteuning van de leefstijlcoach stelt u persoonlijke doelstellingen op. Op een manier die bij u past.

## GLI's in de regio Haarlemmermeer

Binnen de regio Haarlemmermeer zijn twee GLI-programma's; SLIMMER en Cool. SLIMMER wordt alleen in Nieuw-Vennep aangeboden. Cool op meerdere locaties in de Haarlemmermeer.

## SLIMMER

U krijgt begeleiding van een leefstijlcoach die oefentherapeut of fysiotherapeut is. Daarnaast wordt u begeleid door een diëtist.

De leefstijlcoach begeleidt u voor de eerste zes maanden wekelijks tijdens groepsbijeenkomsten. Deze bijeenkomsten bestaan uit theorie en coaching op het gebied van leefstijl.

Naast de theorie gaat u bewegen. Zo leert u alles wat u nodig heeft om zelfstandig te gaan bewegen, buiten de

groepsbijeenkomsten om. Samen met anderen werkt u toe naar het behalen van de Nederlandse Norm Bewegen. Tijdens het bewegen wordt er rekening gehouden met uw wensen en mogelijkheden.

De diëtist bezoekt u vier keer individueel en eenmalig in groepsverband. De diëtist houdt rekening met uw persoonlijke omstandigheden en zoekt samen met u naar een gezonde leefstijl op het gebied van voeding.

Na ongeveer drie maanden maakt u kennis met de buurtsportcoach in de gemeente. Deze bekijkt samen met u het beweegaanbod bij u in de buurt en denkt mee over de mogelijkheden om zelfstandig te gaan bewegen. Indien gewenst kunt u individueel een afspraak maken met de buurtsportcoach voor een vervolg hierop.

De leefstijlcoach ziet u in de tweede helft van het eerste jaar nog twee keer met uw eigen groep. Deze bijeenkomsten zijn gericht op het volhouden van uw nieuwe leefstijl. U kunt ervaringen uitwisselen en elkaar helpen.

In het tweede jaar heeft u vijf individuele consulten, om uw gezonde leefstijl vol te houden en ondersteuning te krijgen bij het behouden van uw nieuwe gedrag.

## Cool

U krijgt begeleiding van een hbo-opgeleide leefstijlcoach. Het **basisprogramma** leert u over verschillende leefstijlfactoren. Voeding en beweging zijn daar twee van. U krijgt oefeningen, om tot een beter inzicht te komen over uw eigen situatie en handvatten om hierin uw eigen keuzes ter verbetering te maken. U houdt dus altijd zelf de regie, zodat elke verandering ook werkelijk bij u past. Uw leefstijlcoach begeleidt u hierbij. Ook is het fijn als u ondersteuning heeft van uw omgeving, bijvoorbeeld van uw gezin, vrienden of collega's.