

DOEL VAN HET PROGRAMMA

Stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een duurzame verandering van de leefstijl te realiseren. Het bewerkstelligen van gewichtsverlies, het verbeteren van de lichamelijke fitheid, het realiseren van gezondheidswinst en het verbeteren van de kwaliteit van leven.

DOELGROEP

- Volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) met een verhoogd risico op diabetes melitus type 2 of cardiovasculaire aandoeningen
- Volwassenen met obesitas (BMI \geq 30)
- Deelnemers dienen voldoende gemotiveerd te zijn om een leefstijlprogramma te doorlopen

INHOUD

Totale duur van 2 jaar.

- Basisprogramma (gedragsverandering) duurt ongeveer 8 maanden .
- Onderhoudsprogramma (gedragsbehoud) 16 maanden.

Beide delen bestaan uit: een intakegesprek, 2 individuele gesprekken, 8 groepsbijeenkomsten en een outtake. Het gehele traject van basis- en onderhoudsprogramma wordt door de deelnemers in dezelfde groep doorlopen. een groep bevat tussen de 8 en max 15 deelnemers.

VERGOEDING

Het Cool programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt geen eigen risico of bijdrage. Het kost de deelnemer dus helemaal niks.

MOTIVATIECHECK

Voer een korte motivatiecheck uit bij de patiënt voor je doorverwijst. Dit kan door middel van het stellen van verschillende vragen, bijvoorbeeld:

- Heb ik veel last van de gevolgen van mijn leefstijl?
- Ben ik bereid om de voordelen van deze leefstijl op te geven?
- Kan, wil en ga ik iets aan mijn leefstijl doen?

DOORVERWIJZEN

Doorverwijzen doe je direct via Medix. Ons team neemt dan diezelfde of de eerst volgende werkdag contact op met de deelnemer om een kennismakingsgesprek in te plannen met één van onze coaches.

ONZE COACHES



Lotje Pulles



Kim Beekmans



Lianne Spoon

MEER INFO?

www.benvitaal.nl/coaching

coaching@benvitaal.nl

+31(0)43 306 8062

