

Groepsaanbod Leefstijlbegeleiding voor mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten

				
OMSCHRIJVING	Gezond voor Hart en Vaten is een programma waarbij aandacht is voor thuismetingen van de bloeddruk, hartslag en bloedglucose, het volgen van online modules én groepsbijeenkomsten. Bij de groepsbijeenkomsten worden de volgende onderwerpen behandeld: 1. Gezonde voeding 2. Meer bewegen 3. Stress en slapen 4. Een terugkom bijeenkomst	Het Cool-programma is gericht op het bereiken en behouden van een gezonde leefstijl. Tijdens de groepstrainingen worden er verschillende leefstijlthema's op een praktische manier behandeld. U gaat altijd naar huis met persoonlijke actiepunten. Tijdens de persoonlijke gesprekken is ruimte is om dieper in te gaan op uw persoonlijke doel en wat bij u goed en minder goed gaat. Nieuw: De <u>Online Cool Coach</u>; 'MiGuide Leefstijlkliniek'	Uit onderzoek blijkt dat van al het zout wat we binnen krijgen maar liefst 70% in onze voedingsproducten zit 'verstopt' en dus 'maar' 30% uit het zoutpotje komt. In het kader van gezond leven adviseert de medische wereld vaak matig zoutgebruik; tijdens deze groepsbijeenkomst krijgt u de gelegenheid om uw kennis hierover uit te breiden. De bijeenkomst wordt aangeboden dicht bij u in de buurt, door een diëtist.	Roken heeft een slechte invloed op uw gezondheid. Voor iedereen die rookt is het daarom erg belangrijk om te stoppen. Als u wilt stoppen met roken is het prettig als u er niet alleen voor staat. Maak het uzelf daarom makkelijker en meld u aan voor een 'Rookvrij! Ook jij?' stoppen met roken cursus bij u in de buurt. In een groep kunt u elkaar steunen en heeft u namelijk één gemeenschappelijk doel: stoppen met roken!
DUR	De 4 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur worden begeleid door een leefstijlcoach. Deze bijeenkomsten worden zowel fysiek als digitaal aangeboden.	Het tweejarig programma bestaat uit een basisprogramma van 8 maanden, gevolgd door een onderhoudsprogramma van 16 maanden.	De zoutworkshop is een eenmalige bijeenkomst van ongeveer 1,5 uur.	Het Rookvrij! Ook jij? Groepsprogramma bestaat uit 7 bijeenkomsten van 1,5 uur onder begeleiding een zorgprofessional. Het programma wordt zowel fysiek als digitaal aangeboden.
KOSTEN	Deelname aan deze bijeenkomsten wordt gedekt vanuit het zorgprogramma; er wordt géén bedrag in mindering gebracht op het eigen risico.	De kosten voor het traject worden vergoed vanuit de basisverzekering. Er wordt geen bedrag in mindering gebracht op het eigen risico.	Voor de zoutworkshop geldt géén eigen bijdrage.	Deelname aan het groepsprogramma wordt gedekt vanuit het zorgprogramma; er wordt géén bedrag in mindering gebracht op het eigen risico.
meer info	Gezond voor Hart en Vaten - Cursussen (dsp-zorg.nl)	Cool - Groepstrainingen (dsp-zorg.nl)	Zoutworkshop - Groepstrainingen (dsp-zorg.nl)	www.rookvrijookjij.nl