



OLaR-Cool **LEEFSTIJLINTERVENTIE**

Oncology, Lifestyle and Rehabilitation

— gebaseerd op: —

Cool COACHING
OP LEEFSTIJL



Kleine stappen

Wij begrijpen dat een oncologische behandeling uitdagend kan zijn. Bij OLaR-Cool streven we ernaar om in kleine, haalbare stappen te bouwen aan een langdurige gezonde leefstijl. Het tweejarig traject is ontworpen met twee doelen voor ogen: het verbeteren van kwaliteit van leven en gewichtsverlies.

Wat mag je verwachten van OLaR-Cool?

- **Aansluitende onderwerpen:** van aanhoudende vermoeidheid tot gezonde voeding, we behandelen leefstijl thema's die je helpen om een gezonder en evenwichtig leven te leiden.
- **Groepsbijeenkomsten:** in de groepsbijeenkomsten krijg je waardevolle inzichten en praktische informatie over leefstijl thema's. Hier deel je ervaringen met andere die mogelijk dezelfde problemen ervaren.
- **Persoonlijke begeleiding:** tijdens de 8 individuele gesprekken werken we samen aan jouw persoonlijke doelen en behoeften.
- **Blijvende verandering:** ons doel is om een blijvende verandering in jouw leefstijl te realiseren. Je krijgt de kennis en vaardigheden om een gezonde leefstijl op lange termijn te behouden.





OLaR-Cool

LEEFSTIJLINTERVENTIE Wat maakt

OLaR-Cool uniek?

- **Gespecialiseerde leefstijlcoach:** OLaR-Cool biedt de expertise van een gespecialiseerde leefstijlcoach. Deze zorgprofessional is opgeleid met de nodige kennis over kanker en heeft ervaring in het begeleiden van deelnemers die een oncologische behandeling hebben afgerond.
- **Specifieke focus:** OLaR-Cool richt zich op deelnemers die een behandeling tegen de ziekte kanker hebben afgerond (of bijna hebben afgerond)
- **Kleinschalige groepen:** Het traject wordt gegeven in kleine groepen van 8-10 deelnemers. Deze kleinschaligheid creëert een ondersteunende en vertrouwde omgeving waar je ervaringen kunt delen en persoonlijke aandacht krijgt.
- **Gerichte onderwerpen:** we gaan dieper in op specifieke onderwerpen, zoals coping, smaakveranderingen en veranderde energiehuishouding.



- **Betrokkenheid van naasten:** het pad naar een gezonde leefstijl wordt vaak niet alleen bewandeld. Daarom moedigen we de betrokkenheid van naasten aan tijdens de individuele gesprekken met onze leefstijlcoach.



OLaR-Cool werkboek

Bij OLaR-Cool ontvang je aan het begin van het traject een speciaal ontworpen werkboek. Het dient als opdrachten boek, het bevat alle essentiële informatie uit de groepsbijeenkomsten en fungeert als jouw persoonlijke notitieblok.

Voor wie is OLaR-Cool bedoeld?

OLaR-Cool is geschreven voor deelnemers vanaf 18 jaar, die een behandeling van de ziekte kanker hebben afgerond (of bijna hebben afgerond). Daarnaast is één van de onderstaande voorwaarden vereist: of BMI van 30 of hoger

- of BMI van 25 of hoger plus een buikomvang van minimaal 102 cm voor mannen en 88 cm voor vrouwen
- of BMI van 25 of hoger plus artrose of slaapapneu of een verhoogd risico op diabetes en/of hart- en vaatziekte



Deze eisen zorgen ervoor dat de kosten voor het programma volledig worden vergoed vanuit de basisverzekering. Heb je een BMI onder de 25 en wil je toch deelnemen? Lees dan de veelgestelde vragen in deze brochure voor meer informatie. Sportabbonnementen zitten niet in de vergoeding voor het traject.

Veelgestelde vragen

1. Kan ik deelnemen als mijn BMI onder de 25 is?

Hoewel de vergoeding is voor eerder omschreven deelnemers, moedigen we je aan om contact op te nemen. We bekijken elke aanmelding individueel en kunnen altijd in gesprek gaan over de mogelijkheden.

2. Wat gebeurt er na afloop van het tweejarige traject?

Na het OLaR-Cool traject kan je zelfstandig de opgedane kennis en gewoonten voortzetten. We bieden waar nodig ondersteuning en bronnen aan om de gezondere leefstijl voort te zetten.

3. Zijn er aanvullende kosten naast het OLaR-Cool traject?

De basisverzekering vergoedt het OLaR-Cool leefstijltraject. Er zijn dus geen verdere kosten aan het programma verbonden. Ook gaat het niet van het eigen risico af. Wel is een verwijzing voor een GLI-traject verplicht.

4. Wat gebeurt er als ik een groepsbijeenkomst mis?

Je kan alle informatie die we tijdens de bijeenkomsten delen terugvinden in het werkboek of in de powerpoint presentatie. Heb je toch nog vragen? Stel ze vooral aan jouw leefstijlcoach.

5. Kan ik vroegtijdig stoppen met het programma?

De intentie bij start van het programma is om het volledig af te ronden. Omstandigheden kunnen echter veranderen. Neem in dit geval contact op met jouw leefstijlcoach, zodat eventuele zorgen of vragen besproken kunnen worden.



6. Is het mogelijk om eerst meer informatie te ontvangen voordat ik mij aanmeld?
Natuurlijk! Neem gerust contact op voor aanvullende informatie of om eventuele vragen te bespreken voordat je besluit deel te nemen. Zie die achterkant van de folder om met ons in contact te komen.

Ben je klaar om meer regie over jouw
leefstijl te nemen?

Meld je dan nu aan!

Meer informatie of vragen?

Kijk op de website of mail.

Leefstijl@eerstelijnsamenwerking.nl



www.eerstelijnsamenwerking.nl

een product van:



OLaR-Cool

gebaseerd op:

Cool COACHING
OP LEEFSTIJL