



INFORMATIEBROCHURE
DEELNEMER

Een gezonde leefstijl is belangrijk: voldoende bewegen, gezond eten en geregeld ontspannen. Als u gezond leeft, heeft u meer energie en zit u lekkerder in uw vel. Ook neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Met uw leefstijl kunt u zelf actief aan de slag. Dat kan met het programma healthyLIFE. Dit programma duurt 24 maanden en heeft als doel u naar een actieve en gezonde leefstijl te begeleiden. Samen met een leefstijlcoach en beweegcoach gaat u aan de slag met uw persoonlijke en haalbare doelen. Onder professionele begeleiding bekijkt u uw leefstijl én verandert u duurzaam uw beweeg- en voedingsgewoonten. Aan de hand van verschillende metingen bekijken ze samen met u uw voortgang. Elke aanpassing kan een positief gevolg hebben voor uw gezondheid.



BEWEEGCOACHING

14 WEKEN

Met de beweegcoach gaat u in een kleine groep van maximaal 8 deelnemers 14 weken samen bewegen. Ook ontdekt u hoe bewegen onderdeel van uw dagelijks leven kan zijn. En u maakt kennis met een passende manier van bewegen bij u in de buurt



LEEFSTIJLCOACHING

24 MAANDEN

Tijdens 16 groepssessies en een aantal individuele sessies gaat u 24 maanden aan de slag met uw leefstijl. Samen met de leefstijlcoach besteedt u aandacht aan voeding, beweging, ontspanning en slaap. Dit gebeurt op basis van de GLI Coaching op Leefstijl (Cool).



POSITIEVE GEZONDHEID

De begeleiding door uw leefstijlcoach en beweegcoach gebeurt vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Dit is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in 6 dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, zingeving, meedoen en dagelijks functioneren. Hierdoor leert u om met lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen in uw leven om te gaan. Én om zelf keuzes over uw leven te maken.

LOOPTIJD 24 MAANDEN

een combinatie van leefstijlcoaching en bewegcoaching



individuele bijeenkomsten

8 groepsbijeenkomsten
eenmaal per maand

Samen met uw leefstijlcoach gaat u aan de slag met uw persoonlijke doelen. Onder andere voeding, beweging, ontspanning en slaap komen daarbij aan bod.

8 groepsbijeenkomsten
eenmaal per 2 maanden

Samen met uw leefstijlcoach bekijkt u welke veranderingen u heeft bereikt. Ook ontdekt en leert u hoe u uw leefstijlverandering kunt vasthouden.

LEEFSTIJLCOACH

MOTIVATIE

Belangrijk om te weten: healthyLIFE is een langdurig en intensief programma. Tijdens en na uw deelname gaan bovendien eventuele afspraken bij uw huisarts of praktijkondersteuner gewoon door. Dit vraagt tijd en energie, maar vooral de wil om uw leefstijl te verbeteren. Vragen die u kunnen helpen om uw motivatie te toetsen zijn:

- Waarom wilt u juist nú uw leefstijl veranderen?
- Waarom denkt u 'Ik kan dit'?
- Hoe gaat u het tweejarig programma in uw dagelijks leven inpassen?

DEELNAME IS VRIJWILLIG ÉN BELANGRIJK

U doet vrijwillig mee aan healthyLIFE. Als u meedoet, geldt dat wel voor het hele programma. Dus voor het leefstijl- én het beweegprogramma. Met deelname werkt u aan een duurzame verandering in uw leefstijl, een belangrijke bijdrage aan uw eigen gezondheid.

DEELNAME KOST GEEN GELD, WEL INZET EN TIJD

De kosten voor deelname aan het leefstijlprogramma worden door uw zorgverzekeraar vergoed. Ook heeft deelname hieraan géén invloed op uw eigen risico. Het beweegprogramma is gratis voor u. Deze kosten worden voor u betaald door de gemeente.

DOET U MEE?

Uw huisarts of praktijkondersteuner geeft uw interesse door. Daarvoor moet u toestemming geven. De planner van healthyLIFE ontvangt dan uw voor- en achternaam, telefoonnummer en naam van uw zorgverzekeraar. Onze planner neemt bij voldoende deelnemers in uw regio contact met u op voor uw deelname aan healthyLIFE. Samen maakt u afspraken voor uw intakegesprek met de leefstijlcoach en deelname aan de leefstijl-bijeenkomsten en de beweegbijeenkomsten.

UW PRIVACY

Wij waarderen het vertrouwen dat u in ons stelt. healthyLIFE hecht veel waarde aan de bescherming van uw persoonsgegevens. Wij doen er alles aan om uw privacy te waarborgen en gaan veilig en zorgvuldig om met uw persoonsgegevens. Dat gebeurt volgens de toepasselijke wet- en regelgeving, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG).

WAT GEBEURT ER MET UW GEGEVENS?

Uw persoonsgegevens en verkregen informatie uit het intakegesprek, de vier beweegtesten en de ingevulde vragenlijsten worden gebruikt om uw voortgang te meten.

TOESTEMMING GEVEN

Voordat wij uw persoonlijke gegevens mogen verwerken en opslaan, hebben wij uw toestemming nodig. Deze toestemming vragen wij op verschillende momenten.

Met uw toestemming kunnen uw gegevens anoniem worden gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek. Deze gegevens zijn nooit tot u te herleiden. Voor het geven van uw toestemming(en) ontvangt u van uw leefstijlcoach een formulier.

INTREKKEN VAN UW TOESTEMMING

U kunt uw toestemming voor het gebruik van uw gegevens altijd intrekken. Dat kunt u schriftelijk of per e-mail kenbaar maken bij uw leefstijlcoach. Daarna worden geen gegevens meer van u verzameld.

Onderzoeksgegevens die zijn verzameld voordat u uw toestemming intrekt, mogen wel gebruikt blijven worden. De wettelijk verplichte bewaartermijn van de resultaten van het wetenschappelijk onderzoek is 15 jaar.

Alle geregistreerde gegevens worden na beëindiging van het onderzoek vernietigd.



WILT U NOG IETS WETEN?

Neem dan contact op met een medewerker van healthyLIFE.

Telefoon 046 - 475 72 61

E-mail healthylife@ecsplore.nl

www.ecsplore.nl/healthylife

healthyLIFE is een programma van



mede mogelijk gemaakt door



gemeente Roermond

uitgevoerd door

