

**Random**<sup>®</sup>

Het leven loopt lekkerder.



# Deelname Cool programma

**Random**<sup>®</sup>  
Leefstijl.

Het Cool programma duurt twee jaar. Tijdens deze twee jaar heeft u één op één gesprekken met een coach en volgt u groepsbijeenkomsten.

## Zo ziet het programma eruit:

1



**Basis-  
programma**  
8 maanden



**8 groeps-  
bijeenkomsten**



**4 coach-  
gesprekken**



**1 tussentijdse  
evaluatie**

2



**Onderhouds-  
programma**  
16 maanden



**8 groeps-  
bijeenkomsten**



**6 coach-  
gesprekken**



**1 eind-  
gesprek**

**Totaal:** 16 groepsbijeenkomsten en 12 coachgesprekken met de leefstijlcoach.

**Let op:** De bijeenkomsten zijn op een **vaste dag en tijdstip**. Deze dagen zijn een verplicht onderdeel van het programma. Het is belangrijk dat u dan aanwezig bent. Houd hier rekening mee.

## Wat kunt u van het programma verwachten?

- Coaching
- Doelen opstellen
- Acties bedenken
- Acties plannen
- Hulp en ondersteuning en dan zelfstandig aan de slag
- Bijeenkomsten met groepen van 10 tot 15 deelnemers
- Ervaringen delen en tips uitwisselen



### **Hoe ziet een coachgesprek eruit?**

Bij een coachgesprek gaat u samen met uw leefstijlcoach kijken naar uw leefstijl. U bespreekt wat er goed gaat en waar u nog aan zou willen werken. Samen denkt u na over de beste aanpak. Tijdens het gesprek wordt ook een meting gedaan om later te kunnen zien of er iets veranderd is. Belangrijke vragen zijn: waar wilt u mee aan de slag? Waarom wilt u dat? Wat zijn uw valkuilen? Wat is haalbaar?

### **Hoe ziet een groepsbijeenkomst eruit?**

Iedere groepsbijeenkomst heeft een thema. De leefstijlcoach vertelt eerst over het onderwerp. Daarna gaat u samen met de groep aan de slag. U voert een discussie of maakt een opdracht. U deelt ervaringen en tips met de anderen en leert van elkaar. Aan het eind krijgt u een opdracht voor thuis, zodat u zelf verder kunt oefenen.

Voorbeelden van thema's zijn: gewoontegedrag, beweging, voeding, slaap, stress, ontspanning, plannen, terugval en verleidingen.

## Wat kunt u niet van het programma verwachten?

Het programma is geen sportprogramma. U gaat zelf bewegen of sporten, op een moment dat bij u past. We helpen natuurlijk wel om doelen en acties te bedenken die bij u passen.

Wij werken niet met een dieet en maken ook geen voedingsschema. Een gezonde leefstijl draait niet om een dieet. U kunt bijvoorbeeld gebruik maken van de 80/20 regel. 80% van de tijd maakt u een gezonde keuze en 20% van de tijd is er ruimte voor een minder gezonde keuze. Dit kan ook 90/10 zijn natuurlijk, die keuze is aan u.

## Volledig vergoed door uw zorgverzekering!

Het Cool programma is een GLI programma. Dit is basisverzekerde zorg\*. Heeft u een verwijfsbrief? Dan kunt u kosteloos deelnemen aan het programma. U moet dan wel bij minstens 80% van de bijeenkomsten aanwezig zijn. Bekijk [onze website](#) om te kijken of uw verzekering het programma vergoed.

\*Een verwijzing van uw huisarts is noodzakelijk.

## Houd uw gezonde leefstijl beter vol met onze gratis leefstijlapp

Uw digitale buddy voor een gezonder leven!

Bij de leeftijdprogramma's van Rndom Leefstijl krijgt u gratis toegang tot de Rndom app. Een digitale buddy die u helpt gezonder te leven tijdens en na uw leefstijltraject.

Met persoonlijke coaching via de chat en een leefstijlcommunity waarin u samen met andere deelnemers werkt aan uw leefstijl.

Meer info?  
Bekijk onze website



## Stoppen met roken

Wist u dat we ook coaching bij stoppen met roken aanbieden? Ga naar [onze website](#) voor meer informatie en om te zien of uw zorgverzekeraar dit vergoedt.

## Samen de zorg verbeteren

Bij Rndom Leefstijl maken we gebruik van verschillende vragenlijsten. Deze gaan onder andere over hoe u zich voelt, uw leefstijl en uw slaapkwaliteit. Daarnaast is er een vragenlijst die specifiek gericht is op uw ervaring met de coaching. Meer informatie over deze vragenlijsten vindt u op [onze website](#).

## Hergebruik van medische gegevens voor medisch wetenschappelijk onderzoek

Wanneer u een afspraak heeft bij ons, verzamelen wij medische gegevens om u de best mogelijke zorg te kunnen bieden. Deze gegevens worden veilig opgeslagen in uw elektronisch cliëntendossier. Onder bepaalde voorwaarden mogen wij deze gegevens hergebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Als u dit niet wilt, kunt u hiertegen bezwaar maken. Als u meer informatie hierover wilt, of de voorwaarden wilt bekijken, verwijzen we u naar [onze website](#).

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bekijk [onze website](#) of neem contact op via 088-1180523 of [info@rndomleefstijl.nl](mailto:info@rndomleefstijl.nl).

## Rndom Leefstijl

Rndom Leefstijl is onderdeel van Rndom. Rndom laat mensen lekkerder door het leven lopen. Lekker lopen gaat bij ons niet alleen over fysiek bewegen, maar ook over de vrijheid om voluit te kunnen leven, sporten en werken. Kortom, kunnen meedoen in de maatschappij. Wij zetten ons in om fysieke en mentale ondersteuning voor iedereen bereikbaar te maken.

**Rndom**<sup>®</sup>  
Het leven loopt lekkerder.

Het leven loopt lekkerder.



### **1-op-1 coaching\***

Heeft u nog doelen die u wilt bereiken? Wilt u graag meer begeleiding van uw leefstijlcoach? Plan dan extra sessies in met uw coach. Dit kan vóór, tijdens en na het programma.

Komt u niet in aanmerking voor de GLI programma's? Of wilt u liever zelf aan de slag met een leefstijlcoach? Dan is de 1-op-1 coaching een goede manier om toch aan uw leefstijl te werken.

Kijk voor meer informatie op [onze website](#).

### **Duo coaching\***

Vindt u het fijner om samen met uw vriend, vriendin, partner of familielid aan uw gezonde leefstijl te werken? Zoekt u hulp om gezonder te leven, maar merkt u dat dit beter lukt samen met iemand anders dan alleen? Dan is duo coaching misschien iets voor u! U ontvangt dan de volgende voordelen:

- De tweede persoon ontvangt 60% korting.
- Samen beginnen geeft meer kans op succes.
- Coachgesprekken van 70 minuten in plaats van 50 minuten.
- U heeft ook tussendoor extra contact: 15 minuten in plaats van 10 minuten.

Kijk voor meer informatie op [onze website](#).

\*Let op: dit wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.