

# Ruthmila

Riveras

“Veel kleine successen maken samen een groot succes”



Mensen met een (hoog risico op een) chronische aandoening kunnen veel baat hebben bij een gezonde leefstijl. Dit blijkt uit een pilot die CZ de afgelopen drie jaar heeft uitgevoerd. Bij de pilot was een leefstijlcoach de spin in het web die hielp met kleine aanpassingen op het gebied van voeding, beweging, nachtrust en stress.

Ruthmila Riveras, deelnemster aan de pilot leefstijlcoaching, vertelt: “Door overgewicht ben ik diabetisch patiënt geworden. Mijn gezondheid ging achteruit en ik moest naast mijn medicijnen ook insuline gaan spuiten.”

## Aan het denken gezet

“De leefstijlcoach gaf via vier individuele en acht groepsessies veel handige tips, die ik zonder begeleiding nooit zou hebben gevonden. Het mooie is dat je zelf kiest met welke dingen je aan de slag wilt gaan. Er zijn geen verplichtingen. Ik houd bijvoorbeeld niet van de sportschool, maar in de cursus leerde ik hoe ik makkelijk kan bewegen door thuis op de bank oefeningen te doen. Gewoon terwijl ik tv kijk! De cursus zette mij echt aan het

denken. Zo is een goede planning ook belangrijk voor een gezond leven. Door voortaan bewust te eten voordat ik van huis ga, weersta ik nu de verleiding om buitenshuis ongezonde voeding te eten. Dat maakt me elke keer weer trots.”

## Kleine stapjes

“Mijn advies? Richt je op kleine stapjes. Als je meteen twintig kilo wilt afvallen, heb je een lange weg te gaan. Maar door het doel op drie kilo te stellen, wordt het veel makkelijker en kun je steeds successen vieren. En veel kleine successen maken samen een groot succes: in een jaar ben ik twintig kilo afgevallen, zijn verschillende waardes verbeterd en spuit ik bijna geen insuline meer. Ik wil nu zeker

doorgaan. Ik streef naar een gezond gewicht en ik hoop dat ik in de toekomst geen insuline en geen medicijnen meer hoeft te gebruiken.”

Ook interesse in leefstijlcoaching? Vraag uw huisarts naar de mogelijkheden. Goed nieuws: per 2019 wordt de leefstijlcoach vergoed vanuit de basisverzekering. Deelnemers hoeven geen eigen risico en geen eigen bijdrage te betalen.