

Wat u moet weten over de Gecombineerde Leefstijl Interventie

- Voor wie is het?
- Wat is het?
- Hoe werkt het?
- Wat kost het mij?
- Wanneer kan ik starten?
- Meer informatie

Gecombineerde Leefstijl Interventie: wat is het?

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is een leefstijlprogramma, dat is opgezet om u te begeleiden bij het aanpassen van uw leef-, beweeg- en voedingsgewoonten. Als u klaar bent met het programma zit u lekkerder in uw vel, u voelt zich gezonder en fitter en u heeft een positiever zelfbeeld. U bent waarschijnlijk afgevallen en meer gaan bewegen. Misschien slaapt u beter, of kunt u zich meer ontspannen. Mensen met diabetes hebben wellicht minder of geen medicatie meer nodig.

In Zoetermeer en Benthuizen maken we gebruik van de methode: Coaching op Leefstijl (Cool).

- Het is een 2-jarig begeleidingstraject bestaande uit:
 - Een 8 maanden durend basisprogramma met 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele bijeenkomsten
 - Een 16 maanden vervolprogramma met eveneens 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele gesprekken.

Naast de groepsbijeenkomsten is er dus ruimte voor persoonlijke aandachtspunten en vragen.

- Leefstijl coaching richt zich op bewegen, voeding, slapen, ontspanning en hoe u daar gezond mee leert omgaan.
- Informatie over bewegen en beweegmogelijkheden zijn onderdeel van het programma. Het bewegen zelf valt buiten het programma.
- Het gecombineerde programma met verschillende leefstijlgebieden is effectiever dan de afzonderlijke delen. Bovendien werkt het stimulerend om het samen te doen.

Voorbeeldprogramma voor de groepsbijeenkomsten:

Inhoud groepsprogramma:
Bijeenkomst 1: Kleine aanpassingen, groot effect
Bijeenkomst 2: Kom in beweging
Bijeenkomst 3: Lekker eten geeft structuur aan je dag
Bijeenkomst 4: Slapen en ontspanning
Bijeenkomst 5: Afvallen is plannen
Bijeenkomst 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes?
Bijeenkomst 7: Hoe gezond is jouw weekend?
Bijeenkomst 8: Hoe blijf ik in beweging?

Gecombineerde Leefstijl Interventie: voor wie is het?

Gecombineerde Leefstijl Interventie is een leefstijlprogramma voor mensen met een zogenaamd 'gewichts gerelateerd risico'. Dit zijn mensen met een Body Mass Index (BMI) van 30 of hoger, of een BMI tussen de 25 en 30 plus daarnaast andere risico verhogende factoren, zoals diabetes of hart- en vaatziekten.

Wanneer u tot deze groep behoort kunt u met uw huisarts bespreken of u in aanmerking komt voor een intake.

Gecombineerde Leefstijl Interventie: hoe werkt het?

Indien u in aanmerking wilt komen voor de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en u voldoet aan de voorwaarden om mee te doen, dan kan de huisarts u verwijzen voor een intake bij de leefstijlcoach. U krijgt van de huisarts een verwijsbrief mee, die u meeneemt naar de eerste afspraak (intakegesprek) met de leefstijlcoach.

U belt of mailt de leefstijlcoach om een **afspraak te maken voor een intake**:

- Marieke Hendriks m.hendriks@dietheek.nl 06 - 42 839 286
- Dennis Mannaart <https://www.fysiok.nl/gli-leefstijl> 088 - 06 66 184
- Paul Schoof info@prismij.nl 06 - 51 098 300
- Riccardo D'Andolfi info@de-leefstijlcoach.nl 06 - 48 106 020
- Robin Jongbloet robin.jongbloet@rondompodothérapeuten.nl 06 - 43 841 969

De leefstijlcoach neemt zo spoedig mogelijk contact met u op als hij/zij niet direct bereikbaar is.

Dit intakegesprek duurt circa 1 uur. Hierin bespreekt u of het programma geschikt voor u is en wat u zou willen bereiken. Aangezien het programma 2 jaar duurt, is motivatie een belangrijk onderdeel van dit gesprek. Het kan zijn dat een ander traject meer geschikt wordt gevonden voor uw situatie en u een ander advies krijgt of dat u zelf afziet van deelname.

Indien u kunt deelnemen aan de GLI, betekent dit dat u gedurende 2 jaar bereid bent deel te nemen aan deze vorm van begeleiding. De leefstijlcoach zal u op de hoogte brengen van de start van de groepsbijeenkomsten.

Gecombineerde Leefstijl Interventie: wat kost het mij?

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is een leefstijlprogramma dat ook in 2020 in het basispakket is opgenomen. De SGZ heeft als zorggroep in 2020 met zorgverzekeraars een contract kunnen sluiten, waardoor de declaratie via uw zorgverzekeraar zal gaan. Deelname aan de Gecombineerde Leefstijl Interventie gaat niet ten laste van uw eigen risico.

Gecombineerde Leefstijl Interventie: wanneer kan ik starten?

Als bekend is waar en wanneer er nieuwe GLI-groepen gaan starten zal dit te lezen zijn op www.zoetermeergezond.nl onder het kopje uitgelicht.

Meer informatie

www.zoetermeergezond.nl onder het kopje 'uitgelicht'.