



Doe je mee met gezonder leven en aandacht voor gewicht? Informatie over de gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Wat is Gecombineerde Leefstijl Interventie?

Het is een programma gericht op het behalen van gezondheidswinst voor mensen met een matig of sterk overgewicht. In het programma ontwikkel je een leefstijl met meer beweging en gezondere voeding.

Waarom een GLI?

Overgewicht en obesitas kunnen zorgen voor veel gezondheidsproblemen. Meer dan 200 ziektes hebben een relatie met overgewicht. De belangrijkste zijn: diabetes, hart- en vaatziekten maar ook diverse kanker soorten. Kortom: een gezond gewicht EN gezonde leefstijl kan veel ellende en ziektes voorkomen. Maar bovendien voel je je fitter en kun je makkelijker de dingen doen die je wilt doen.

Programma van 2 jaar

Het programma duurt twee jaar en bestaat uit zowel groepsbijeenkomsten als individuele contactmomenten. De meeste contactmomenten zijn in het eerste jaar. Het aantal contactmomenten zal worden afgebouwd in het tweede jaar. In deze periode worden de vorderingen regelmatig gemeten. Dit geeft je inzicht in jouw persoonlijke vooruitgang en helpt je ook om het vol te houden.



Wie begeleiden je tijdens het programma?

In ieder geval een leefstijlcoach. Afhankelijk van het programma kan er ook een fysiotherapeut en diëtist bij betrokken zijn. Bij extreem overgewicht is ook een psycholoog toegevoegd aan het team. Daarnaast werken we binnen jouw gemeente nauw samen met de buurtsportcoaches, lokale sport- en beweegaanbieders en welzijnsprofessionals.

Bewegen, gezonde voeding en gedragsverandering

In het programma ontwikkel je een leefstijl met meer beweging, gezondere voeding en aandacht voor ontspanning. Je start met een intake bij een leefstijlcoach. De leefstijlcoach kijkt naar jouw huidige leefstijl en maakt samen met jou een plan om leefstijlverbeteringen aan te brengen, welke ook vol te houden zijn op lange termijn. Daarna stel je samen een beweegplan op en kijk je samen naar jouw huidige voedingspatroon. Welke aanpassingen kun je aanbrengen, met aandacht hoe jij deze aanpassingen kan volhouden.

Waar richt de GLI zich op en wat levert het mij op?

De GLI richt zich op beweging, voeding, slaap, stresshantering en structurele gedragsverandering, en leidt tot

- Betere lichamelijke fitheid
- Gezonder eetpatroon
- Lekkerder in je vel zitten



Wanneer kan ik meedoen?

- Je 18 jaar of ouder bent.
- Er sprake is van licht tot matig of sterk overgewicht (d.w.z. een BMI tussen 25 en 30 en daarnaast een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten, of als je ernstig overgewicht hebt, d.w.z. een BMI > 30).
- Je gemotiveerd bent om aan een gezondere leefstijl te werken en je voor 100% wilt inzetten.

Wat zijn de kosten?

De GLI wordt volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering en heeft geen invloed op het eigen risico. Dus geen extra kosten. Dat betekent niet dat je er niets voor hoeft te doen. Uiteindelijk hangt het welslagen van het programma wel af van jouw inzet en motivatie. Uiteraard staan onze professionals klaar om jou hierbij te ondersteunen!



Hoe kan ik meedoen?

Bespreek ons programma met jouw huisarts. Hij/zij bepaalt of je voldoet aan de criteria om mee te mogen doen. Past het GLI traject bij jouw en voldoe je aan de voorwaarden? Dan kan de huisarts jou veilig verwijzen via zijn eigen systeem naar Gezond in Drenthe. Ook de medisch specialist kan en mag u verwijzen naar de GLI. Wij houden de huisarts gedurende het traject op de hoogte van de vorderingen. Dat doen we minimaal drie keer: na de intake, na afronding eerste jaar en bij afronding traject na twee jaar.

Verschillende GLI programma`s

Kijk op de website van Gezond in Drenthe welke programma`s in jouw omgeving worden aangeboden. Alle programma`s zijn werkzaam, er zijn echter wat verschillen in de uitvoering. Meer info kun je vinden op de website van Gezond in Drenthe.

Er zijn nu toch ook medicijnen?

Ja, sinds kort zijn er 2 medicijnen in het basispakket gekomen. Deze gewicht verlagende medicijnen zijn geen wondermiddelen. Ze kunnen wel een mooie aanvulling zijn als gezonde leefstijlaanpassingen onvoldoende effect hebben. Aan het gebruik van deze medicijnen zijn strikte voorwaarden verbonden, o.a. dat leefstijlverandering noodzakelijk is door deelname aan een GLI programma.

Waar kan ik meedoen?

Er zijn verspreid over heel Drenthe leefstijlteams. In elke Drentse gemeente zit één of meerdere leefstijlteams. Zo zit er altijd een team dicht bij jou in de buurt.

Kijk op:

www.gezondindrenthe.nl/lokale-gli-teams voor een team bij jou in de buurt.

www.gezondindrenthe.nl/gli-programmas voor uitleg van de diverse programma`s.

Wil je contact of meer informatie? Mail ons. info@gezondindrenthe.nl