



ZORGWIJZER

GLI

Gecombineerde Leefstijl Interventie

In deze zorgwijzer vindt u informatie over de betrokken partijen en behandelwijze bij GLI.

Voor wie is GLI bedoeld?

Heeft u (een hoger risico op) diabetes type 2, hart- en vaatziekten of heeft u (ernstig) overgewicht? Mogelijk ontvangt u reeds zorg van uw huisarts of praktijkondersteuner. Zelf kunt u uw gezondheid verbeteren en de risico's beperken door te werken aan een gezondere leefstijl. Maar dat is voor vrijwel iedereen best lastig.

Gelukkig kan de leefstijlcoach u daarbij helpen met de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) volgens het programma Cool (Coaching op Leefstijl).

Wat doet de leefstijlcoach?

Stap voor stap werkt u samen aan een gezondere leefstijl die bij u past. Het programma duurt 2 jaar en bestaat uit 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten. U wordt steeds begeleid door uw eigen leefstijlcoach.

Wat zijn de voordelen voor u?

✓ U HOUDT DE REGIE

Samen met uw leefstijlcoach stelt u persoonlijke doelen op het gebied van voeding, beweging, slaap, in- en ontspanning en het veranderen van uw gedrag. U werkt hieraan in uw eigen tempo en op uw eigen manier. U heeft zelf de regie.

✓ MULTI-DISCIPLINAIR

Een aanpak die zich richt op meerdere gebieden heeft meer effect dan een aanpak die zich richt op slechts één gebied.

✓ AANDACHT

U krijgt individuele aandacht, maar u kunt ook ervaringen uitwisselen in de groep.

✓ MOGELIJKHEDEN LEREN KENNEN

U maakt kennis met de mogelijkheden in de buurt om actief te worden op uw niveau, bijvoorbeeld met de buurtsportcoach, de sport- en beweegfaciliteiten of lokale initiatieven.

✓ ALTIJD ONDERSTEUNING

Uw huisarts of praktijkondersteuner blijven u ondersteunen op de achtergrond. Zij blijven uw (hoofd)behandelaar.

✓ WORDT VERGOED

Het leefstijlprogramma Cool wordt door (bijna) alle zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering vergoed en heeft geen invloed op uw eigen risico.



AANMELDEN?

Heeft u interesse en denkt u in aanmerking te komen voor het programma? Neem dan contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner. Deze kan u aanmelden bij een gecontracteerde leefstijlcoach. Heeft u nog vragen? Kijk voor meer informatie op www.zorggroefaringvliet.nl

GROEPSBIJEENKOMSTEN

Basisprogramma

Bijeenkomst 1

Kleine aanpassingen, groot effect

Gedragsverandering, passende kleine acties
leiden tot succes

Bijeenkomst 2

Kom in beweging

Gaan bewegen, in actie komen

Bijeenkomst 3

Lekker eten geeft structuur aan de dag

3-6 x per dag eten, aan tafel bewust eten

Bijeenkomst 4

Slapen en ontspannen

Wat hebben slapen en ontspannen met afvallen te maken?

Bijeenkomst 5

Gezond leven is plannen

Wat heeft plannen met gezondheid te maken?

Bijeenkomst 6

Hoe maak ik mijn acties tot een succes?

Valkuilen en het voorkomen van terugval

Bijeenkomst 7

Hoe gezond is uw weekend?

Uit eten/feestjes/snackbar

Bijeenkomst 8

Hoe blijft u in beweging?

Hoe houdt u goed gedrag in stand?
Wat ging er goed, waar bent u trots op?

Naast 8 individuele gesprekken, zijn er 16 groepsbijeenkomsten gedurende 2 jaar.



Onderhoudsprogramma

Bijeenkomst 9

Wat is je doel?

Doelen stellen (hoofddoel en subdoelen), acties formuleren.

Bijeenkomst 10

Beweging, waar zit je kans?

Welke stappen heeft u al gezet (letterlijk en figuurlijk) en waar zitten kansen voor verbetering?

Bijeenkomst 11

Voeding

Etiketten lezen, gezondheidsclaims interpreteren en marketing doorzien.

Bijeenkomst 12

Uw energiehuishouding

Wat hebben slapen en ontspannen met afvallen te maken?

Bijeenkomst 13

Time management

Overzicht creëren in uw taken, keuzes maken, prioriteiten stellen.

Bijeenkomst 14

Succesvolle verandering

Plan van aanpak, inzet persoonlijke kwaliteiten.

Bijeenkomst 15

Informatie overload

“infobesitas”, omgaan met gezondheidshypes, betrouwbare bronnen van informatie.

Bijeenkomst 16

Op eigen voet verder

Steun zoeken, persoonlijke kracht.