



ZORGWIJZER

**GLI**

## Gecombineerde Leefstijl Interventie

In deze zorgwijzer vindt u informatie over de betrokken partijen en behandelwijze bij Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).

### Voor wie is GLI bedoeld?

Heeft u (een hoger risico op) diabetes type 2, hart- en vaat-ziekten 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).

Om deel te kunnen nemen aan de GLI gelden de volgende criteria:

18 jaar of ouder.

BMI > 25 met verhoogd risico op hart en vaat ziekte of diabetes type 2.

BMI > 30.

U heeft voldoende motivatie om met uw gezondheid aan de slag te gaan.

### 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. U heeft een verwijzing van uw huisarts nodig om deel te kunnen nemen aan de GLI.

Heeft u nog vragen? Kijk voor meer informatie op [www.zorggroepharingvliet.nl](http://www.zorggroepharingvliet.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 blijft u in beweging?**

Hoe houdt u goed gedrag in stand?

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



## Onderhoudsprogramma

### Bijeenkomst 9

#### **Wat is het 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

#### **Op eigen voet verder**

Steun zoeken, persoonlijke kracht.