GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE

GLI

Een GLI is zorg voor mensen met overgewicht of obesitas. Een GLI-programma is een programma van 2 jaar. Het doel van een GLI is uw gedrag te veranderen, zodat u gezonder leeft en dit blijft doen. Om dit te bereiken, krijgt u advies over gezonde voeding, gezonde eetgewoontes, gezond bewegen, slapen en meer.

Of u in aanmerking komt voor het volgen van een GLI, hangt onder andere af van uw BMI. BMI staat voor Body Mass Index. Het legt een verband tussen uw gewicht en uw lengte. Hebt u met uw lengte een gezond gewicht? Of bent u te zwaar?

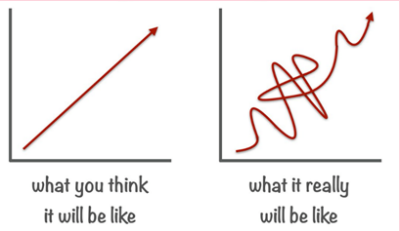
Wat kunt u verwachten?

Wat kunt u van een GLI verwachten?

- Het doel van het programma is om duurzaam af te vallen. Dat houdt in dat de focus niet ligt op snel afvallen, maar op het maken van haalbare en blijvende veranderingen in uw leefstijl.
- Het programma biedt u de tools, begeleiding en ondersteuning om dit te bereiken, maar u bent degene die de stappen zet. Zo leert u zelf de veranderingen vol te houden.
- Gemiddeld verliezen deelnemers 5% van hun gewicht binnen twee jaar.

Wat verwachten wij van u?

- U bent aanwezig (minimaal 80%).
- U doet actief mee, tijdens de bijeenkomsten én thuis.
- U heeft respect voor uw groepsgenoten en de zorgverleners.
- U geeft aan de zorgverlener door als u niet aanwezig kunt zijn.



GLI SLIMMER-programma

Basisprogramma

Duur: 6 maanden

Start

- 1 intake met een diëtist
- 1 intake met een fysiotherapeut-leefstijlcoach

Deelprogramma *Bewegen*:

- 24 wekelijkse groepslessen (1 uur):
  30 minuten educatie én
  30 minuten bewegen
- Begeleiding naar lokaal beweegaanbod (beweegmakelaar)

Deelprogramma *Voeding*:

- 1 groepsbijeenkomst (1 uur)
- 4 individuele consulten (4 x 30 minuten)

Onderhoudsprogramma

Duur: 18 maanden

- 2 terugkombijeenkomsten (1 uur)
- 5 individuele consulten met fysiotherapeut-leefstijlcoach of diëtist-leefstijlcoach

Zoals u in dit overzicht kan lezen, zijn vooral de eerste 6 maanden erg intensief.
Maak daar optimaal gebruik van.

Heeft u vragen, of wilt u een afspraak maken?

030-6690827

www.lrjg.nl

fysio@lrjg.nl

Leidsche Rijn
Julius
Gezondheidscentra

Opbouw basisprogramma SLIMMER

Gedragsverandering

- Verschillende manieren om gedrag te veranderen
- Hoe uw omgeving en betrokkenheid invloed hebben
- Inzicht in gewoontes en hoe u deze kunt aanpassen
- Een plan om te voorkomen dat u terugvalt in oud gedrag

Voeding

- Voedingsbijeenkomst 1 met diëtist
- Voedingsbijeenkomst 2 met leefstijlcoach
- Gebruik apps zoals Eetmeter, Kies ik gezond?

Bewegen

- Beweegmakelaar
- Beweegrichtlijnen
- Minder zitten en microbewegen
- Vormen van bewegen: matig intensief en krachttraining

Brede kijk op gezondheid

- Positieve gezondheid
- Leefstijlcheck en leefstijlroer

Slaap, stress en ontspanning

- Slaap
- Stress en ontspanning
- Mindfulness en ademhaling
- Emoties

Overig

- Medicatie en leefstijl
- Sociale omgeving
- Wat verder ter tafel komt, zoals ‘pijn en bewegen’ of ‘Intermittent fasting’

24 X