



Wat doet Huisartsen Eemland?

Huisartsen Eemland zorgt ervoor dat de zorgverleners die betrokken zijn bij uw behandeling intensief samenwerken. Huisartsen Eemland werkt achter de schermen en biedt zelf geen zorg. Deze wordt door uw huisarts en andere betrokken zorgverleners gegeven. Huisartsen Eemland beheert het digitaal dossier en heeft een helpdesk om u bij vragen over het dossier te kunnen ondersteunen.

www.huisartseneemland.nl
info@huisartseneemland.nl
0900-555 22 88

HE HUISARTSEN
EEMLAND
Samen sterker

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Een leefstijlprogramma voor mensen met overgewicht en een verhoogd gezondheidsrisico

Wilt u zich fitter voelen en fitter zijn?
Wilt u uw voedingspatroon duurzaam verbeteren?
Wilt u (weer) lekker en met plezier kunnen bewegen?
Misschien is de GLI dan iets voor u!

HE HUISARTSEN
EEMLAND
Samen sterker



Het doel van dit leefstijlprogramma is om samen met een team van specialisten en lotgenoten te werken aan een duurzaam gezond voedingspatroon, te streven naar gemiddeld 5-10% gewichtsverlies, te leren bewegen en om kennis te maken met lokaal sport- en bewegingsaanbod om minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen.

Wanneer kunt u meedoen?

- U bent gemotiveerd om twee jaar lang te werken aan een betere leefstijl
- U bent ouder dan 18 jaar
- U heeft overgewicht (BMI tussen 25 en 40 kg/m²)

Wat houdt meedoen in?

Het twee jaar durende programma SLIMMER begint met een half jaar intensieve begeleiding met veel informatie op het gebied van voeding

en bewegen in groepsverband. Er wordt gewerkt in groepen van ongeveer 8 personen.

Daarna bekijkt u samen met de zorgprofessional hoe u de gezonde leefstijl kunt blijven volhouden.

- Start met intakegesprek bij de leefstijlcoach voor uitgebreide informatie, het opstellen van persoonlijke doelen en een meet- en weegmoment.
- Drie tot zes individuele gesprekken en een groepsgesprek met de diëtiste.
- In groepsverband 24 weken lang, een uur per week, werken naar het behalen van de beweegrichtlijn voor volwassenen met de fysiotherapeut. Leren bewegen voor de dagelijkse activiteiten. Er wordt rekening gehouden met uw wensen en mogelijkheden.
- Kennismaken met een sportcoach/ beweegmakelaar die u informeert en begeleidt naar voor u passende beweegactiviteiten in de buurt.

- Terugkommomenten van de hele groep met alle betrokken zorgprofessionals in maand negen en twaalf.
- Vijf individuele terugkommomenten met een van de zorgprofessionals in het tweede jaar.

Aanmelden

In uw huisartspraktijk bespreekt u of u binnen de doelgroep valt. Als u geïnteresseerd en gemotiveerd bent, geeft de huisarts u een verwijzing naar de aanbieder van het leefstijlprogramma in uw regio.

Onderzoek

De GLI wordt uitgevoerd door gecertificeerde zorgaanbieders en volgt een bewezen effectief programma. Om de resultaten van het programma te kunnen volgen worden anonieme gegevens verzameld voor de GGD, de ontwikkelaar van het

programma SLIMMER. Hiervoor wordt uw toestemming gevraagd en vult u op enkele momenten een korte vragenlijst in.

Kosten

De meeste zorgverzekeraars vergoeden het leefstijlprogramma volledig vanuit de basisverzekering, zonder dat dit ten koste gaat van het eigen risico. De leefstijlcoach is op de hoogte van de gecontracteerde zorgverzekeraars.

Vragen?

Neem contact op met uw huisartspraktijk, dat is het startpunt om mee te doen aan de GLI.

