



# **GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE**

## **INFORMATIEPAKKET**

*Zuid-Holland zuid*

Dit programma wordt in de regio Zuid-Holland Zuid mogelijk gemaakt door de volgende partners.



Your Health Spot  
Paramedisch centrum voor leefstijlzorg



Het programma wordt uitgevoerd door een groot aantal GLI-coaches (leefstijlcoaches, diëtisten, fysiotherapeuten), die zich graag inzetten om jou te begeleiden op je reis naar een fitter en vitaler leven!



## Inleiding

Leuk dat je interesse hebt in ons GLI-programma en dat je meer wilt weten om te beoordelen of het bij je past! Het GLI programma is speciaal voor mensen die gemotiveerd zijn om met hun leefstijl aan de slag te gaan, gewicht te verliezen en gezonder te gaan leven. Het programma is erop gericht om je alle informatie en begeleiding te geven, die je nodig hebt om blijvend gewicht te verliezen. Je gaat stap-voor-stap een gezonde(re) leefstijl aanleren, die bij jou past en die je daarom ook een leven lang kunt volhouden.

Het programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering (met een verwijsbrief van je huisarts) en is dus voor jou gratis, maar we verwachten wel een tijdsinvestering van iedere deelnemer!

Het programma draait om eigen regie. Wij geloven dat iedereen zich beter voelt als hij/zij regie heeft over de eigen leefstijl en daarmee actief binnen de eigen wensen & doelen werkt aan zijn/haar gezondheid. Wij zijn er om je te begeleiden, maar je doet het zelf. Het gaat om jouw gezondheid en daarin heb jij de leiding. We verwachten dus dat je bij alle groepsessies aanwezig bent, dat je tijdig je individuele sessies laat inplannen en dat je tijd maakt voor de voorbereidende opdrachten, die onderdeel zijn van de groepsbijeenkomsten.

In dit document geven we je een nadere toelichting op het programma en tips hoe je daar voor jezelf het maximale resultaat uit kunt halen.

## Wat is de GLI?

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een tweejarig programma, dat speciaal is ontwikkeld voor mensen met overgewicht, die willen afvallen en gemotiveerd zijn om gezonder te gaan leven. Er zijn verschillende soorten GLI-programma's. In de regio Zuid-Holland Zuid worden er twee verschillende programma's aangeboden:

- GLI Cool
- GLI SLIMMER

Op de volgende pagina's lees je meer over deze twee programma's.



## De GLI Cool in Zuid-Holland Zuid

Het GLI Cool programma duurt 24 maanden en wordt gegeven door een leefstijlcoach. Het is opgesplitst in een basisprogramma en een onderhoudsprogramma.

### 1. Een basisprogramma van 8 maanden

Tijdens het basisprogramma ga je volop aan de slag om je leefstijl te veranderen en te ontdekken wat bij je past. Je hebt iedere maand een groepsbijeenkomst van 1,5 uur met iedere keer een ander thema. Verder heb je in die periode 4 uur persoonlijke coaching, die je in overleg met je GLI-coach naar eigen voorkeur kunt inplannen.

### 2. Een onderhoudsprogramma van 16 maanden

Tijdens het onderhoudsprogramma heb je alle tijd om te wennen aan je nieuwe leefstijl en te zorgen dat het een gewoonte wordt, zodat het je steeds minder moeite kost om het vol te houden. Je hebt om de maand een groepsbijeenkomst, waarbij de thema's uit het basisprogramma worden herhaald en/of verdiept. Verder heb je ook weer 4 uur persoonlijke coaching, die je in overleg met je GLI-coach naar eigen voorkeur kunt inplannen.

De thema's die tijdens de groepsbijeenkomsten worden behandeld, zijn heel verschillend. Ze hebben wel allemaal te maken met de zorg voor je gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan: gezonde voeding, beweging, slaap, ontspanning, stress, timemanagement en planning.

Je krijgt bij dit programma ook een abonnement op Mijn Leefstijl Academie. Daar kun je meer lezen en video's bekijken, zodat je je kunt verdiepen in het leefstijlthema dat bij de betreffende groepsessie aan de orde komt. Zo ga je in kaart brengen wat er bij jou al goed gaat en wat er beter kan op het gebied van bijvoorbeeld voeding, beweging, slaap, stress, ontspanning en timemanagement.



Je bepaalt voor ieder thema jouw persoonlijke doelen en daar ga je stap voor stap mee aan de slag.

Tijdens de groepsbijeenkomst wordt theorie afgewisseld met oefeningen, die je met de hele groep, in subgroepjes of alleen doet. Heb je bij een bepaald thema meer begeleiding nodig, dan kun je daar je coachgesprekken voor gebruiken.

Hou er rekening mee dat de GLI géén beweegprogramma is. Het is dus van belang dat je zelf in je eigen omgeving kijkt naar geschikte manier om te gaan bewegen (als je dat niet al doet). Je kunt dat thuis doen, samen met een vriend/vriendin, bij een sportschool of een sportvereniging. Net wat bij je past en wat voor jou goed werkt.



## De GLI SLIMMER in Zuid-Holland Zuid

Het GLI SLIMMER programma duurt 24 maanden en wordt gegeven door een team dat bestaat uit een leefstijlcoach, een diëtist en een fysiotherapeut. Het is opgesplitst in een basisprogramma en een onderhoudsprogramma.

### 1. Een basisprogramma van 6 maanden

Tijdens het basisprogramma ga je volop aan de slag om je leefstijl te veranderen en te ontdekken wat bij je past. Je hebt iedere week een groepsbijeenkomst van één uur met iedere keer een ander thema. De groepsbijeenkomst is een combinatie van theorie en beweging. Een aantal van de groepsbijeenkomsten gaan over voeding. Daarnaast heb je ook nog 2 uur individuele begeleiding door een diëtist.

### 2. Een onderhoudsprogramma van 18 maanden

Tijdens het onderhoudsprogramma ga je vooral zelf verder met wat je in de eerste zes maanden hebt geleerd. Je hebt in dit gedeelte van het programma twee workshops over gedragsbehoud en 2 uur individuele coaching door een leefstijlcoach. Je sluit het onderhoudsprogramma af met een evaluatiegesprek van 60 minuten, waarin je met je coach doorneemt wat je hebt geleerd en bereikt én hoe je na het programma zelf weer verder gaat.

De thema's die tijdens de groepsbijeenkomsten worden behandeld, zijn heel verschillend. Ze hebben wel allemaal te maken met de zorg voor je gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan: gezonde voeding, verantwoord bewegen, gedragsverandering, planning & structuur, etiketten lezen, stress, ontspanning, slaap, energiehuishouding, timemanagement, omgaan met emoties, omgaan met verleidingen en de rol van je sociale omgeving.

Je krijgt bij dit programma ook een abonnement op Mijn Leefstijl Academie. Daar kun je meer lezen en video's bekijken, zodat je je kunt verdiepen in het leefstijlthema dat bij de betreffende groepssessie aan de orde komt. Zo ga je in kaart brengen wat er bij jou al goed gaat en wat er beter kan op het gebied van bijvoorbeeld voeding, beweging, slaap, stress, ontspanning en timemanagement.



Je bepaalt voor ieder thema jouw persoonlijke doelen en daar ga je stap voor stap mee aan de slag.

Hou er rekening mee dat de GLI géén beweegprogramma is. Het is dus van belang dat je zelf in je eigen omgeving kijkt naar geschikte manieren om te gaan bewegen (als je dat niet al doet). Je kunt dat thuis doen, samen met een vriend/vriendin, bij een sportschool of een sportvereniging. Net wat bij je past en wat voor jou goed werkt.



## Hoe nu verder?

Neem contact op met je huisarts en bespreek dat je wilt deelnemen aan het GLI-programma. Je kunt alleen via je huisarts worden aangemeld. Je huisarts stuurt een verwijzing naar de regiocoördinator van de GLI in Zuid-Holland Zuid. Op dat moment hoef je zelf nog niets te doen. Je krijgt van de regiocoördinator een mail, zodra je verwijzing is ontvangen. In die mail staat een link naar de website ([www.gli-zuidhollandzuid.nl](http://www.gli-zuidhollandzuid.nl)). Daar kun je bij de planning kijken welke groep jouw voorkeur heeft (de groepen hebben verschillende dagen en tijden voor de groepsbijeenkomsten en worden in diverse gemeenten gegeven). Iedere groep heeft een eigen nummer. Stuur een mail terug naar de regiocoördinator met het groepsnummer van de groep, die je hebt gekozen. Je krijgt van de regiocoördinator dan bericht, zodra je gegevens zijn doorgezet naar de GLI-coach die de door jou gekozen groep gaat begeleiden. De GLI-coach neemt contact met je op om je intakegesprek te plannen.

Hou er rekening mee dat het GLI programma valt onder zorg en dat zorg doorgaans overdag wordt geleverd. Er zijn enkele groepen die in de avond worden gegeven, maar vaak zul je (net als bij de tandarts en de huisarts) overdag tijd moeten maken om bij de bijeenkomsten aanwezig te zijn. Bespreek de mogelijkheden met je werkgever. De meeste werkgevers zijn bereid om voor die 6 maanden een roosteraanpassing te doen, omdat het ook voor de werkgever van belang is dat jij goed voor jezelf zorgt en actief aan je gezondheid werkt.

## Een goede voorbereiding is het halve werk

Zorg dan dat je goed voorbereid naar je intakegesprek gaat. Dit gesprek is je kennismaking met je GLI-coach en voor jullie beiden de gelegenheid om te kijken of je een 'klik' hebt en het programma bij je past. Noteer van te voren alles wat je nog wilt weten, zodat je niets vergeet te vragen.

Het gesprek duurt ongeveer een uur. Je krijgt van te voren via de regiocoördinator een vragenlijst toegestuurd, die je vóór het intakegesprek invult. De GLI-coach zal doorvragen op je motivatie en zeker willen weten dat je echt serieus aan de slag wilt met je leefstijl. Verder is het voor de GLI-coach belangrijk om een goed beeld te krijgen van je doelen en je 'valkuilen', waardoor het eerder niet is gelukt. Zo kun je samen bepalen op welke vlakken je met name coaching nodig hebt.

## Vergoeding

Het GLI-programma wordt door alle zorgverzekeraars volledig vergoed vanuit de basisverzekering. De kosten worden niet verrekend met je eigen risico. Ga je naast de GLI nog extra naar een diëtist, dan worden die kosten ook vergoed vanuit de basisverzekering tot een maximum van 3 uur. Deze kosten worden wel verrekend met je eigen risico. Ga je naast de GLI nog extra naar een fysiotherapeut, dan worden die kosten vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen verschilt per pakket.



**NAMENS ALLE GLI-COACHES:  
HEEL VEEL SUCCES!**



**REGIOCOÖRDINATOR:**

**078 – 612 55 49**

**[gli@yourhealthspot.nl](mailto:gli@yourhealthspot.nl)**

**[www.gli-zuidhollandzuid.nl](http://www.gli-zuidhollandzuid.nl)**