



Fysiotherapie
Van Oeyen

Medisch Centrum Stadswal
Van Voorststraat 1
6851 LT Huissen

Lemoen 14-A
6852 DS Huissen

Telefoon: 026-325 38 53
info@fysiotherapievanoeyen.nl
www.fysiotherapievanoeyen.nl

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL
INTERVENTIE



Fysiotherapie
Van Oeyen

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL
INTERVENTIE



www.fysiotherapievanoeyen.nl

026 - 325 38 53

Wat is GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie)?

De GLI is een programma van 24 maanden gericht op het aanleren en behouden van een gezonde leefstijl, gewichtsreductie en gedragsverandering.

De GLI bestaat in het kort uit een aantal elementen:

- Het aanleren en met name behouden van een gezonde leefstijl.
- Begeleiding en advies naar een gezond voedingspatroon.
- Aanleren en bevorderen van gezond bewegingsgedrag.

De GLI wordt in onze praktijk gegeven door een fysiotherapeut die gekwalificeerd is als leefstijlcoach.

Waarom GLI

Overgewicht kan leiden tot een verhoogd risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, artrose en een ernstig ziekteverloop bij COVID-19. Het doel van de GLI is het voorkomen en de kans verminderen op bovenstaande gezondheidsrisico's. Dit door het aanleren en behouden van een gezonde leefstijl. Dit heeft een positieve invloed op gewicht, vetpercentage, middelomtrek, bloedglucose, bloeddruk en cholesterol.

Voor wie is GLI

- Volwassenen met matig tot hoog overgewicht (BMI tussen 25 en 30) in combinatie met verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, slaapapneu of artrose.

- Volwassenen met hoog overgewicht (BMI 30 of hoger).
- Volwassenen die voldoende gemotiveerd zijn een blijvende gezonde leefstijl te creëren.

Cool programma (Coaching op Leefstijl programma)

Er bestaan verschillende GLI programma's die goedgekeurd zijn door de overheid. Fysiotherapie Van Oeyen biedt het Cool programma aan. Het programma duurt 24 maanden bestaande uit een behandelphase en een onderhoudsfase. Deze kennen beide dezelfde opzet:

- 1 intake
- 8 groepsworkshops
- 2 individuele coaching gesprekken
- 1 eindevaluatie

Binnen het Cool programma worden de achtergronden van een gezonde en of ongezonde leefstijl samen met u besproken en vervolgens wordt er een behandeltraject met u ingezet om een gezondere leefstijl te creëren. Het programma is gericht op het stapsgewijs aanpassen van het leefpatroon en het bereiken van een gezonde leefstijl. Belangrijke thema's zijn voeding, beweging, slaap, stress, energimanagement, timemanagement en ontspanning. Gedurende het traject ligt de regie bij de deelnemer zelf en heeft de leefstijlcoach een faciliterende rol. Deelnemers ervaren het Cool programma als erg positief. Ze geven aan na afloop meer te bewegen, gezonder te eten en een toegenomen kwaliteit van leven te ervaren.

Netwerk

Wij hebben een ruim netwerk van deskundige hulpverleners op deelgebieden die aan de orde komen bij dit programma. Denk bijvoorbeeld aan de diëtiste, maatschappelijk werker en de buurtsportcoach. Hun expertise kunnen wij inschakelen voor u indien dit gewenst is. Daarnaast staan wij in nauw contact met de huisarts en vindt rapportage over uw voortgang regelmatig plaats.

Wij maken onderdeel uit van BeweegZorg Betuwe. Samenwerkende fysiotherapiepraktijken uit de Betuwe die o.a. het GLI programma gezamenlijk uitdragen en organiseren in uw buurt.

Kosten en vergoeding

Het gehele GLI traject van 24 maanden wordt volledig uit de basisverzekering van uw zorgverzekeraar vergoed en heeft geen invloed op het eigen risico. Voor deelname aan het Cool programma heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig.

Kosten voor sport- en bewegingsactiviteiten vallen hier niet onder en zijn voor uw eigen rekening. Tijdens een intakegesprek kunnen wij kosten en planning van sportactiviteiten met u bespreken.

