

GLI INTERN

‘Leefstijl veranderen doe je samen’



Het traject 'GLI intern' is een begeleidend programma voor mensen met overgewicht of obesitas. Het doel van GLI intern is het veranderen van gedrag om een gezondere leefstijl aan te nemen en deze te behouden. Het programma duurt zes maanden waarin je intensief begeleid wordt. Je wordt begeleid door diverse disciplines waaronder een praktijkondersteuner POH-S/ -GGZ, leefstijlcoach, diëtist en een fysiotherapeut. Na zes maanden zal er geëvalueerd worden om inzichtelijke te maken welke zorg voor jou noodzakelijk is om het traject te vervolgen en jouw gezonde leefstijl voort te zetten.

Doelgroep

GLI intern is voor volwassenen waarbij het gezondheidsrisico matig of sterk verhoogd is én met een verhoogd lichaamsgewicht. Je komt in aanmerking voor het hele programma als je:

- Een BMI hebt tussen de 25 en 30 met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of diabetes type II.
- Een BMI hebt boven de 30.
- In staat bent instructies op te volgen.
- Ingeschreven staat bij huisartsenpraktijk Daane/ Maduro*
- *Deelname is niet leeftijdgebonden. Bij een BMI boven de 40 wordt dit eerst besproken.*

Voor het volgen van dit begeleidende programma kan je zelf contact opnemen met jouw huisarts/praktijkondersteuner of je kan verwezen worden door jouw huisarts/ praktijkondersteuner.

***Niet ingeschreven bij huisartsenpraktijk Daane/ Maduro**

Dan kan je alsnog het programma volgen met de leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtiste. Voor de gesprekken met de POH-GGZ raden wij je aan om contact op te nemen bij je eigen huisarts/ praktijkondersteuner.

Starten met de GLI intern

- De POH-Somatiek maakt C-boards aan en voegt hierin de leefstijlcoach (Laurens Tijhuis) toe. Daarnaast worden de diëtiste en naar eigen inzicht de POH-GGZ toegevoegd.
- *De POH-S draagt zorg voor de goede contactgegevens van de patiënt in C-boards.*
- De leefstijlcoach neemt als eerste contact op met de verwezen patiënt/ deelnemer en koppelt zo nodig via C-boards gegevens terug aan de overige toegevoegde disciplines.
- De POH-S heeft na 6 maanden overleg met de patiënt, nadat er een evaluatie met alle disciplines heeft plaatsgevonden (MDO). Na deze twee evalueaties is het mogelijk om een vervolg traject in te zetten.

Disciplines

Leefstijlcoach (Laurens Tijhuis)

De leefstijlcoach begeleidt mensen die betere keuzes willen maken voor een gezonder leven. Er wordt door een leefstijlcoach breed gekeken naar je leefstijl. Zo wordt er bijv. gekeken naar je slaap, stress, voeding- en beweegpatroon. Daarnaast zijn ontspanning en zingeving ook erg belangrijk om je goed te voelen. Een leefstijlcoach zou je kunnen omschrijven als een gids in een drukke wereld, waarbij jezelf de bestemming mag kiezen.

Bijzonderheden van een leefstijlcoach:

- Een leefstijlcoach werkt met je toe naar jouw persoonlijke doel.
Bijvoorbeeld op het gebied van een meer ontspannen gevoel of meer energie hebben.
- Een leefstijlcoach kijkt met jou naar dagelijkse leefgewoontes die je helpen om jouw doel te bereiken. Denk hierbij aan: dagindeling, omgaan met stress, prikkels, slaap of bewegen.
- Een leefstijlcoach helpt je bij het trainen van gezonde gewoontes en bij het leren begrijpen hoe het bij jou werkt zodat je steeds meer grip krijgt bij het werken aan jouw doel.

Intensiteit:

- Tussenevaluatie na 3 maanden
- Eindevaluatie na 6 maanden

Fysiotherapeut (Francy Crielaars & Laurens Tijhuis)

De fysiotherapeut houdt zich bezig met behandelingen (van pijnklachten) aan het bewegingsapparaat. Tijdens dit traject zal een fysiotherapeut samen met je in gesprek gaan over (eventuele pijnklachten) en je beweeggedrag om jouw situatie goed in kaart te brengen. Bij aanwezigheid van pijnklachten aan het bewegingsapparaat zal er lichamelijk onderzoek gedaan worden en een behandelplan volgen. Wanneer er geen pijnklachten aan het bewegingsapparaat aanwezig zijn ga je samen met de fysiotherapeut het beweegprogramma samenstellen én (gedeeltelijk) uitvoeren.

Intensiteit:

- 1 x per week bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut (45-60 min)
- *Intensievere fysiotherapeutische behandeling (t.a.v. pijnklachten aan het bewegingsapparaat) staan buiten dit 'Leefstijl veranderen doe je samen' traject.*

Diëtist (Anne-Marleen Vliegthart & Suzanne Groeneboom)

De diëtist zal zich richten op het maken van langdurige aanpassingen in het eetpatroon. Het eetpatroon hoeft niet perfect te zijn. Belangrijker is dat de gemaakte aanpassingen vol te houden zijn. Gedurende het traject zullen er diverse gesprekken, weeg- en meetmomenten worden ingepland om na te gaan of het gestelde doel wordt behaald. Het voedingsgedeelte van het programma bestaat uit 1 op 1 contact.

De planning ziet er als volgt uit:

- Intake (bij aanvang van het traject), bestaande uit (voedings) anamnese, doelen stellen, wegen, meten omvang maten en huidplooiemeting.
- Twee tussentijdse gesprekken waarbij de metingen zullen worden herhaald en de resultaten geëvalueerd. Het eerste gesprek zal worden gepland 1 maand na aanvang van het traject, de tweede tussentijdse meting zal halverwege het traject worden gepland (na 3 maanden).
- Eindmeting, herhaling van de metingen en eindevaluatie aan het einde van het traject.
- Mocht het bovenstaande traject niet afdoende zijn, dan kunnen er extra afspraken worden gepland. Deze extra afspraken vallen buiten de basisverzekering.

Praktijkondersteuner GGZ

Als POH-GGZ kijken wij samen met jou naar de belemmerende factoren die spelen bij het veranderen van je leefstijl. Om zo juist op de moeilijke momenten door te zetten en te werken aan een preventieplan. We kijken naar wat in het verleden heeft gewerkt of waar juist de knelpunten zaten. We zoeken samen naar waar de motivatie zit en hoe we die op de moeilijke momenten kunnen vast houden.

- De gesprekken bij de POH-GGZ worden per individu afgestemd.
- Je krijgt altijd een intake-, en een evaluatie gesprek.

Programma

Waarom GLI intern?

GLI intern is een behandeltraject dat een combinatie is van het voeren van gesprekken en het samen met een fysiotherapeut in beweging komen. Er wordt dus ingezet op het veranderen van je leefstijl, waarbij gekeken wordt welk voedingsadvies voor de deelnemer van belang zijn en wat de meest passende manier van bewegen is. De huisarts/ praktijkondersteuner zal de gezondheid van de deelnemer monitoren en daarop anticiperen wanneer nodig. Binnen het gezondheidscentrum Tijd voor Zorg zijn alle betrokken disciplines werkzaam onder één dak. Dit geeft als voordeel dat er tussen de disciplines gemakkelijk overleg plaats kan vinden over het behandeltraject van een deelnemer. Dit multidisciplinair overleg zal na ongeveer acht en twintig weken plaatsvinden. Hierdoor kan er snel geanticipeerd worden na een overleg om de deelnemer op de hoogte te stellen.

Hieronder zie je een overzicht van de geplande afspraken. De planning blijft individueel, op basis van jouw behoefte en kan dus gewijzigd of aangevuld worden.

Datum	Specialist	Activiteit	Frequentie
	Leefstijlcoach	Intake (<i>leefstijl + bewegen</i>)	Eenmalig
	Fysiotherapeut	Begeleid bewegen/ sporten	Eén keer per week (gedurende 6 maanden)
	Diëtist	Intake	Eenmalig
	POH-GGZ	Intake	In overleg
	Diëtist	Tussenevaluatie (1)	<i>Na ± 1 maand</i>
	Leefstijlcoach	Tussenevaluatie	<i>Na ± 3 maanden</i>
	Diëtist	Tussenevaluatie (2)	<i>Na ± 3 maanden</i>
	Leefstijlcoach	Eindevaluatie	<i>Na ± 6 maanden</i>
	Diëtist	Eindevaluatie	<i>Na ± 6 maanden</i>
	POH-GGZ	Eindevaluatie	In overleg
	POH-S	Eindgesprek	<i>Na ± 6 maanden</i>

Kosten

Er zijn kosten verbonden aan het deelnemen. Hieronder een overzicht van de kosten:

- Intake gesprek leefstijlcoach (*eenmalig*) € 25, - / AV fysiotherapie
- Sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut, gedurende zes maanden. € 35, - per maand
- Diëtist BV/ AV
- POH (-GGZ) BV

*BV = Basis verzekering

*AV = Aanvullende verzekering

Na zes maanden zal samen met de deelnemer bepaald worden op welke manier het begeleidende traject vervolgd zal worden en of hier eventuele overige kosten aangeboden zijn.

Locatie

Gezondheidscentrum Tijd voor Zorg

Singel 78

3311 SJ Dordrecht

Dit document is samengesteld door:

Miek Antrag

Francy Crielaars

Anne Oude Elferink

Laurens Tijhuis

Anne-Marleen Vliegenthart

Esther Zweekhorst