

## AANGeweZEN ZORgPRoGRAMMA'S GECOMBINEERDE LEEFSTIJLINTERVENTIE (GLI) VOOR VOLWASSENEN

Als u bent aangewezen op het volgen van een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) voor volwassenen, heeft u de keuze uit een aantal zorgprogramma's. In onderstaande lijst staan de door HollandZorg erkende GLI's voor volwassenen weergegeven.

SLIMMER	
<b>Doel</b>	Het hoofddoel van het zorgprogramma SLIMMER is het duurzaam verbeteren van de leefstijl (voedings- en beweegpatroon) van deelnemers, om zo obesitas te verminderen. Dit draagt bij aan het verminderen van het risico op type 2 diabetes (voorkomen of uitstellen) en aan sociale participatie en kwaliteit van leven.
<b>Inhoud in het kort</b>	Het zorgprogramma SLIMMER bestaat uit een voedings- en beweegprogramma gedurende zes maanden. Daarna start het uitstroomprogramma van 18 maanden, waarbij deelnemers begeleid worden naar lokaal sport- en beweegaanbod en ondersteund door terugkom- en monitoringsmomenten.

BeweegKuur GLI	
<b>Doel</b>	Het hoofddoel van het zorgprogramma BeweegKuur GLI is het realiseren van gezondheidswinst door meer bewegen, gezonde voeding en het laten beklijven van de gezonde leefstijl door gedragsverandering.
<b>Inhoud in het kort</b>	Voor gedragsverandering op de leefstijl coacht en begeleidt de leefstijlcoach de deelnemer op generieke en persoonlijke doelen en wordt voortgang gemonitord. Daarnaast wordt gezocht en begeleidt naar passende beweegactiviteiten in regulier beweegaanbod. In het gehele programma wordt de begeleiding op gedragsverandering begeleid door de leefstijlcoach. Hierbij wordt hij/zij ondersteund door bijeenkomsten met de beweegprofessional en voedingsprofessionals.

## Cool (Coaching op Leefstijl)

<b>Doel</b>	Het hoofddoel van het zorgprogramma Cool is het stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een duurzame verandering van de leefstijl te realiseren met als uiteindelijke doel het bewerkstelligen van gewichtsverlies, het verbeteren van de lichamelijke fitheid, het realiseren van gezondheidswinst en het verbeteren van de kwaliteit van leven.
<b>Inhoud in het kort</b>	Het zorgprogramma Cool wordt uitgevoerd door één professional: de leefstijlcoach. De huidige leefstijl van de deelnemer is het startpunt van het Cool-programma. De regie ligt daarbij bij de deelnemer. Deze stelt zelf, met ondersteuning door de leefstijlcoach, persoonlijke doelstellingen op en koppelt hieraan bijbehorende acties m.b.t. gedragsverandering, waarbij ongezonde gewoontes worden geïdentificeerd en vervangen door gezondere alternatieven. Gedurende het programma worden deze acties opgevolgd en waar nodig bijgestuurd. Op het moment dat een doelstelling is behaald worden nieuwe acties geformuleerd zodat de deelnemer stapsgewijs opschuift naar gezonder gedrag. Ook is er aandacht voor terugval zodat deelnemers weten dat dit hoort bij het veranderproces. Deelnemers leren terugval te herkennen en leren hoe ze de terugval kunnen ombuigen.

## Samen Sportief in Beweging

<b>Doel</b>	Het hoofddoel van het zorgprogramma Samen Sportief in Beweging is dat deelnemers na afloop een gezonder gewicht hebben en dat kunnen behouden, door een structurele aanpassing van hun beweeg- en eetpatroon.
<b>Inhoud in het kort</b>	Deelnemers worden na doorverwijzing door de huisarts door een leefstijlcoach in de begeleidingsfase gedurende een jaar begeleid en gemotiveerd om hun leefstijl te veranderen. Deelnemers starten met een basiscursus (8 weken 2x per week coaching op het leren gezond bewegen o.l.v. een beweegprofessional en 1x coaching op het leren gezond eten o.l.v. een voedingsprofessional) gericht op bewegen en gezonde voeding en worden tijdens deze cursus door de beweegprofessionals geleidelijk overgedragen aan beweegaanbieders in de buurt. In de onderhoudsfase monitort de leefstijlcoach de voortgang. De leefstijlcoach coacht en begeleidt de deelnemers op generieke en persoonlijke doelen in individuele consulten en groepsbijeenkomsten om de gedragsverandering nog verder te ontwikkelen en te bestendigen.

<b>X-Fittt GLI</b>	
<b>Doel</b>	Gewichtsreductie en blijvende gedragsverandering.
<b>Inhoud in het kort</b>	<p>Het programma X-Fittt GLI kent 4 fasen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intensieve fase</li> <li>2. Begeleidingsfase</li> <li>3. Onderhoudsfase</li> <li>4. Nazorgfase</li> </ol> <p>De vijf basisprincipes zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Een gecombineerde aanpak van voeding en beweging</li> <li>2. Intensieve langdurige begeleiding door een leefstijlcoach</li> <li>3. Aangrijpen van determinanten voor gezond gedrag</li> <li>4. Groepsgewijze activiteiten</li> <li>5. X-Fittt GLI is verbonden aan een beweegcentrum</li> </ol>

<b>Keer Diabetes 2 Om (KDO) (hoog complex; inclusief de medische begeleiding bij medicatie-afbouw DM 2)</b>	
<b>Doel</b>	Het hoofddoel van de leefstijlbehandeling KDO is het omkeren dan wel het in remissie brengen van DM2 in combinatie met een verbetering in kwaliteit van leven bij de deelnemers, door middel van duurzame gedragsverandering. 'Omkeren' houdt in dat een deelnemer gezonde HbA1c waarden bereikt met minder of geen diabetes medicatie.
<b>Inhoud in het kort</b>	KDO bestaat uit een intensief leefstijlprogramma van 6 maanden, met een nazorgtraject van 18 maanden. Gedurende de gehele behandeling vindt casemanagement plaats.