



Verbeter uw gezondheid met een leefstijlcoach

Wilt u uw gezondheid verbeteren door te werken aan een gezonde leefstijl? Dan bent u, na verwijzing door uw huisarts of praktijkondersteuner, welkom om deel te nemen aan het leefstijlprogramma Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).

Wat is de GLI?

De Gemengde Leefstijl Interventie (GLI) is een 2-jarig leefstijlprogramma met als doel een gezondere leefstijl en gewichtsvermindering. Het eerste jaar bestaat uit de begeleidingsfase en het tweede jaar uit de onderhoudsfase. Bij deelname aan het programma stelt u samen met de leefstijlcoach persoonlijke doelen op. Hier gaat u, in uw eigen tempo en op uw eigen manier, aan werken gedurende de looptijd van het programma. U heeft zelf de regie.



ZGHW.NL

Coöperatieve ZorgGroep HoekseWaard

Het leefstijl programma

U werkt in kleine stappen toe aan een gezondere leefstijl. Het programma bestaat uit 8 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomsten verdeeld over de begeleidingsfase en de onderhoudsfase. Elke groepsbijeenkomst krijgt u informatie rondom een bepaald leefstijl gerelateerd thema zoals:

- gezonde voeding;
- een goede balans tussen inspanning en ontspanning;
- gewoontegedrag
- voldoende beweging;
- voldoende slaap.

Na elke groepsbijeenkomst formuleert u uw eigen actiepunten waarmee u aan de slag gaat. De individuele coachgesprekken zijn bedoeld om te kijken hoe het met u gaat, wat u nog meer nodig heeft en hoe u daar zelf actief in kan worden.

Tijdens de begeleidingsfase staat het aanleren van nieuwe gewoontes centraal. De onderhoudsfase is gericht op het behouden van uw gewoontes en het voorkomen van terugval.

Komt u in aanmerking?

U komt in aanmerking voor het programma als u:

- 18 jaar of ouder bent;
- ernstig overgewicht heeft (BMI > 30);
- overgewicht heeft (BMI 25-30) en (een verhoogd risico) diabetes of hart- en vaatziekten heeft;
- uw gezondheid wilt verbeteren door te werken aan een gezondere leefstijl;
- gemotiveerd bent om hier 2 jaar lang mee aan de slag te gaan.



Hoe verloopt de aanmelding voor het programma?

Voldoet u aan de voorwaarden? Maak dan een afspraak met uw huisarts of praktijkondersteuner. Deze verwijst u door naar een leefstijlcoach. De leefstijlcoach neemt contact met u op voor een intakegesprek.

Wat levert het u op?

- Inzicht in uw dagelijkse gewoontes en hulp om deze stap voor stap aan te passen.
- Sociaal contact met anderen die hetzelfde programma volgen.
- De leefstijlcoach motiveert en ondersteunt u bij het vinden van een passende beweegactiviteit.
- Uw huisarts en praktijkondersteuner blijven u op de achtergrond ondersteunen. Zij blijven uw hoofdbehandelaar.

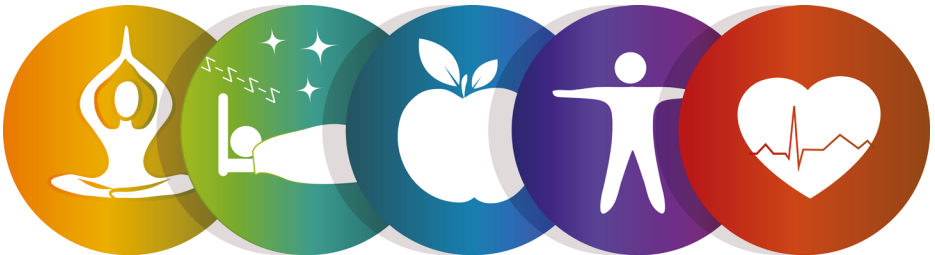
Wat zijn de kosten?

Er zijn geen kosten verbonden aan het programma. Het wordt vergoed door alle zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op de uw eigen risico.

Wat mogen wij van u verwachten?

Uw zorgverzekeraar betaalt uw deelname en investeert daarmee in u. In ruil daarvoor zien wij graag dat u:

- open staat voor het veranderen van uw leefstijl en actief aan de slag gaat met uw doelen;
- enthousiast bent en doorzettingsvermogen toont.



Lokaal aanbod

U maakt kennis met de mogelijkheden in de buurt om actief te worden op uw eigen niveau. U maakt bijvoorbeeld kennis met de buurtsportcoach. Hij/ zij is op de hoogte van alle sport- en beweegfaciliteiten of lokale initiatieven in uw buurt.

Informatie over ZGHW

www.zghw.nl
info@zghw.nl

Meer informatie over leefstijl

leefstijlinterventies.nl



ZGHW.NL

Coöperatieve ZorgGroep Hoeksewaard

Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend. Datum folder mei 2021.