



# De GLI-programma's

## Inhoudsopgave

<b>Cool = Coaching op Leefstijl</b> .....	<b>2</b>
<b>De BewegingKuur</b> .....	<b>3</b>
<b>SLIMMER</b> .....	<b>4</b>
<b>SSIB = Samen Sportief in Beweging</b> .....	<b>5</b>
<b>Keer Diabetes Om</b> .....	<b>7</b>
<b>X-Fittt</b> .....	<b>9</b>

## Cool = Coaching op Leefstijl

Website: <https://leefstijlinterventies.nl/>

### Informatie voor deelnemers

#### Wat is het doel van Cool?

Cool is gericht op gedragsverandering met als doel een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden. Dit gebeurt door het vergroten van de eigen regie van de deelnemer wat bijdraagt aan gewichtsverlies en een betere kwaliteit van leven.

#### Het Cool-programma

Het Cool-programma is niet het zoveelste dieet, maar het doet veel meer. Met behulp van je Cool-coach ga je niet alleen met je voedingspatroon aan de slag, maar ook beweging, slaap, stress, ontspanning en positieve gezondheid komen aan bod. Langdurig, want het totale programma duurt twee jaar. Je hebt één-op-één gesprekken met de coach en groepsessies met je coach en mededeelnemers.

#### Wat kan je verwachten tijdens de Cool-bijeenkomsten?

- Je werkt samen met je Cool-coach aan veranderingen in je leefstijl. Met je leefstijl bedoelen we voeding, bewegen, slaap, stress en ontspanning. De leefstijlcoach ondersteunt je om je gedrag te veranderen.
- Je kijkt samen met je coach naar wat er nu al goed gaat.
- Je stelt samen met je coach doelen op met bijpassende acties waar je in jouw eigen tempo aan gaat werken.
- Je gaat zelfstandig aan de slag met bewegen of sporten. De buurtsportcoach komt tijdens een bijeenkomst tips geven.

#### Wat verwachten we van jou?

Deelname aan Cool is kosteloos maar we verwachten van jou ook wel het een en ander. Het is de bedoeling dat je bij alle sessies aanwezig bent en ook tussendoor aan de slag gaat met de doelen die je samen met je coach hebt bepaald.

#### Wanneer mag je meedoen?

Je kunt je aanmelden voor het Cool-programma als je:

- 18 jaar of ouder bent,
- overgewicht hebt (een BMI tussen 25 en 30) en daarnaast slaapapneu of artrose of een vergrote buikomvang of een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten hebt,
- of als je ernstig overgewicht hebt (een BMI van meer dan 30)

## De BeweegKuur

Website: <https://www.huisvoorbeweging.nl/zorg-welzijn/interventies/beweegkuur-gli/>

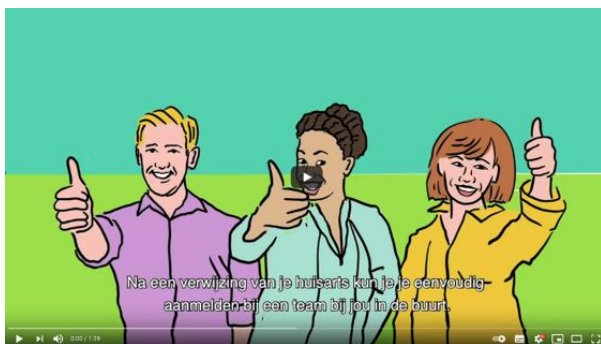
### Informatie voor deelnemers

#### Wat is het doel van de Beweegkuur

Het doel van de BeweegKuur is het realiseren van **gezondheidswinst** bij mensen vanaf een matig gewichtsgelateerd gezondheidsrisico (BMI boven de 25). Door de combinatie van **bewegen**, gezonde **voeding** en **gedragsverandering** wordt dit gerealiseerd.

#### Informatiefilm over de Gecombineerde Leefstijl Interventie BeweegKuurGLI

Wil je weten wat de BeweegKuur precies is: kijk dan de animatiefilm met uitleg over de BeweegKuur, wat is het, wie komt ervoor in aanmerking en wat moet je doen om deel te nemen?



#### Doelgroep

De BeweegKuur is bedoeld voor mensen met een **gewichtsgelateerd gezondheidsrisico (BMI >25)**. Het gaat om mensen met een **inactieve leefstijl**, die **gemotiveerd** zijn om hun gedrag te veranderen.

De kerngedachte is dat iedereen kan werken aan een gezonde leefstijl dus vinden we het belangrijk dat àlle mensen kunnen meedoen! [Hier](#) is een voorbeeld van hoe we samenwerken met Stichting Lezen en Schrijven op het gebied van de BeweegKuur en hoe we ervoor zorgen dat we ook mensen die niet goed kunnen lezen en schrijven includeren.

#### Duur

De BeweegKuur is een totaal programma van 2 jaar waarvan de begeleidingsfase 1 jaar duurt en de onderhoudsfase 12 maanden.

#### Gedragsverandering

Belangrijkste aspect binnen de BeweegKuur is dat wordt getracht gedragsverandering te realiseren door middel van Motivational Interviewing. Hierin heeft de deelnemer zelf de regie door middel van doelen stellen en zelfmanagement. Daarnaast worden beslissingen genomen in samenspraak met de zorgprofessional, in plaats van dat ze de deelnemer van bovenaf worden opgelegd.

## SLIMMER

Website: <https://www.nogslimmer.nl/over-slimmer/>

### Informatie voor deelnemers

#### Wat is het doel van SLIMMER

Het hoofddoel van SLIMMER is het is het bevorderen van een duurzame gedragsverandering naar een gezonde leefstijl om zo overgewicht en obesitas te verminderen. Ook draagt het programma bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven.

#### Doelgroep

SLIMMER richt zich op volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) en een verhoogd risico op type 2 diabetes of hart- en vaatziekten of aanwezigheid van hart- en vaatziekten, type 2 diabetes, slaapapneu of artrose, en op volwassenen met obesitas (BMI 30-40), die in staat zijn een leefstijlprogramma te volgen.

#### Van SLIM naar SLIMMER

SLIMMER is gebaseerd op de SLIM interventie. SLIM heeft in een onderzoeksetting aangetoond dat het risico op het krijgen van diabetes met 50% verminderd kan worden door gezonder te eten en meer te bewegen (Roumen et al, 2008). In de periode 2008-2010 is de SLIM interventie, samen met partners in Apeldoorn, vertaald naar de praktijk. Zo ontstond het SLIMMER programma. Dit SLIMMER programma is uitgetest in een pilot bij drie huisartsenpraktijken in Apeldoorn. Vervolgens is er een groot effectonderzoek gestart in Apeldoorn en Doetinchem om te onderzoeken of SLIMMER net zo effectief is als SLIM. Hier hebben ruim 300 patiënten aan meegedaan.

Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat SLIMMER inderdaad even effectief is als SLIM. Deelnemers zijn afgevallen, zijn slanker in de taille en hebben minder vet op de heupen. Deelnemers zijn fitter en de glucosetolerantie is verbeterd. Opmerkelijk is bovendien dat de helft van de deelnemers aangeeft dat zij fysiek beter in staat zijn om actief deel te nemen aan de samenleving. Door hun deelname aan SLIMMER leggen ze bijvoorbeeld meer waardevolle contacten (in de buurt), gaan ze vaker naar een sportvereniging en vaker erop uit in de natuur.

#### Programma

Het SLIMMER programma duurt 2 jaar en bestaat uit een deelprogramma voeding, bewegen en gedragsbehoud. Het programma omvat individuele afspraken en groepsbijeenkomsten. Deelnemers worden begeleid naar lokaal beweegaanbod en ondersteund door terugkommomenten (onderhoudsfase). Onderwerpen die aan bod komen zijn voeding, bewegen, slaap, stress en ontspanning. De uitvoering is in handen van zorgverleners (huisartsenpraktijk, leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut/oefentherapeut) en lokale beweegprofessionals.

## SSiB = Samen Sportief in Beweging

Website: <http://www.samensportiefinbeweging.nl/>

### Informatie voor deelnemers (en professionals)

SSiB is een multidisciplinair programma dat ontwikkeld is met hulp van de kwetsbare doelgroep. Dat maakt dat de opzet en materialen geschikt zijn voor deelnemers **met beperkte gezondheidsvaardigheden**. Start met een intensieve basiscursus van 8 weken waarbij deelnemers warm worden overgedragen van de zorg naar sportaanbieders in de wijk. Werving vindt plaats binnen de zorg en het sociale domein.

#### Wat maakt SSiB bijzonder?

- Speciaal voor de kwetsbare doelgroep (lage SES)
- Coaching door beweegprofessionals en sportaanbieders valt binnen de vergoeding
- Overdracht van zorg naar sport in de wijk
- Train the trainer concept gedurende de beweegbijeenkomsten
- Koppeling met het sociale domein

#### Programma SSiB, informatie voor deelnemers

De leefstijlcoach begeleidt u 2 jaar om u te helpen gezonder te gaan leven.

In het eerste jaar begint u met een gesprek bij de leefstijlcoach. U krijgt uitleg over het programma en u kunt vragen stellen.

U kijkt samen of het programma bij u past. U vertelt waar u graag aan zou willen werken. Wilt u afvallen, wilt u zich fitter voelen, minder snel moe zijn als u de trap op loopt of misschien kunnen fietsen? Samen maken jullie een plan voor dit jaar. De leefstijlcoach verwijst u door naar een basiscursus van 8 weken. U ontmoet daar mensen die ook graag fitter willen worden. De fysiotherapeut/oefentherapeut begeleidt u 2x per week en de diëtist 1x per week. U krijgt hulp om gezonder te gaan bewegen en eten.

In de cursus maakt u kennis met verschillende sporten in de wijk. Uw leefstijlcoach helpt u om een sportclub of beweegclub bij u in de buurt te vinden. Iets wat u leuk vindt, wat u kunt betalen en wil blijven doen. Zo kunt u het bewegen volhouden na de cursus.

U komt na de basiscursus nog 3 keer met uw eigen groep bij elkaar. De leefstijlcoach neemt regelmatig contact met u op. De leefstijlcoach begeleidt u in het volhouden van het gezonder eten en bewegen. Samen zoeken jullie naar oplossingen bij problemen waar u tegenaan loopt gedurende dit jaar.

In het tweede jaar heeft u 3 bijeenkomsten met uw eigen groep. Daarnaast heeft de leefstijlcoach 5x met u persoonlijk contact om u te helpen om uw gezondere leefstijl vol te houden. U bespreekt wat goed gaat en wat niet. Soms is het moeilijk om het gezondere eten en bewegen vol te houden. Uw leefstijlcoach helpt u met uw problemen door samen te zoeken naar oplossingen.

#### Wanneer kunt u meedoen?

U mag meedoen als u 18 jaar of ouder bent en overgewicht of obesitas heeft. U heeft een verwijzing van uw eigen huisarts nodig. De huisarts bepaalt of u overgewicht of obesitas heeft aan de hand van uw BMI.

Als uw BMI tussen de 30 en de 40 ligt, dan mag u altijd meedoen aan de cursus. Als u een BMI heeft tussen de 25 en 30 dan moet u een verhoogde kans hebben op suikerziekte en/of hart- en vaatziekten.

## Keer Diabetes Om

Website: <https://keerdiabetesom.nl/>

### Informatie voor deelnemers (en professionals)

Keer Diabetes om is een multidisciplinair programma dat ontwikkeld is voor pre-diabetes en diabetes type 2 patiënten. Tijdens dit leefstijlprogramma krijg je 6 maanden professionele, medische begeleiding, gevolgd door een optioneel online traject van 18 maanden via de online community. Je gaat in groepsvorm aan de slag met omkeren van je diabetes type 2. Wetenschap vormt de basis van alle adviezen. Daarnaast is er aandacht voor bewustwording en ontspanning. Je leert tijdens het programma zelf de regie te nemen en ervaart wat voor jou werkt en wat niet. Dat doen we door je helemaal mee te nemen in een nieuwe leefstijl, ofwel onder te dompelen, in plaats van steeds kleine aanpassingen te doen. Als gevolg hiervan kunnen veel deelnemers medicatie afbouwen, verantwoord afvallen en krijgen zij meer energie.

#### Inclusiecriteria Keer Diabetes2 Om (KDO)

- pre-diabetes of diagnose diabetes type 2
- met overgewicht (BMI>25) en/of vergrote buikomvang
- leeftijd van < 80 jaar (tussen de 70 en 80 jaar in overleg)
- bereid zijn tot een leefstijlverandering
- beheersen Nederlandse taal
- in bezit van e-mailadres en computer

#### Exclusiecriteria Keer Diabetes2 Om

- Diabetes Mellitus type 1
- eGFR <30 ml/min/1,73m<sup>2</sup> (tussen 30-45 in overleg)
- COPD Gold III of IV
- Recent MI (<3 mnd)
- Ernstig hartfalen
- Eetstoornis / maagverkleining
- Veganistisch dieet

#### Route verwijzen voor zorgverleners (via Zorgdomein)

In Zorgdomein kan je KDO vinden via: Welzijn / Hulpmiddelen > Welzijnsdiensten & Cursussen > Diabetes mellitus > Keer Diabetes2 Om. Daar staat welke gegevens het medisch team van KDO van de patiënt nodig heeft. Na de verwijzing neemt het medisch team van KDO contact op met de patiënt om de inschrijving compleet te maken, te includeren en in te plannen voor een programma naar keuze.

#### Route inschrijving via website

Patiënten kunnen zich ook op eigen initiatief aanmelden via de website [www.keerdiabetesom.nl](http://www.keerdiabetesom.nl) Zij ontvangen dan een mail met een link en code die ze door moeten sturen naar hun hoofdbehandelaar. De hoofdbehandelaar vult via die link en code de (medische) gegevens aan van de patiënt. Dit kan ook via Zorgdomein. Na de complete inschrijving neemt het team van KDO

contact op met de patiënt om hem of haar te includeren en in te plannen voor een programma naar keuze.

Keer Diabetes2 Om plant automatisch nieuwe programma's. Zorgverleners kunnen altijd verwijzen. Het team van KDO neemt contact op met de patiënt voor het inplannen voor data naar keuze.

### **Vergoedingen**

Alle patiënten met prediabetes, diabetes type 2 zonder medicatie of alleen metformine mogen gratis meedoen (voor deze groep zit KDO in het basispakket).

Voor patiënten die SU-derivaten en/of insuline gebruiken is er een beperkte vergoeding. Zorgverzekeraars VGZ, Menzis en DSW vergoeden KDO voor deze groep op dit moment.



## X-Fittt

Website: <https://www.x-fittt.nl/x-fitttgli/>

### Informatie voor deelnemers (en professionals)

X-Fittt GLI is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) die zich richt op een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en gedragsverandering. X-Fittt GLI is gebouwd op drie pijlers:

- Verminderen van energie-inname via gezonde natuurlijke voeding
- Verhogen van lichamelijke activiteiten
- Eventuele toepassing van psychologische interventies ter ondersteunen van de gedragsverandering

Gewichtsreductie of te wel afvallen is de voornaamste doelstelling. Daarnaast richt X-Fittt GLI zich op blijvende gedragsverandering rond de gezonde leefstijl (voeding, bewegen en slaap), het effect op co- morbiditeit en risicofactoren en op de kwaliteit van leven.

#### Inhoud van het programma:

Begeleiding o.l.v. de leefstijlcoach

Start met een intake (60 min) door de leefstijlcoach

Intensieve fase (12 weken)

Minimaal 2 tot 3 beweegmomenten per week

Bewustwording Voeding

Bijwonen van minimaal 1 groepsbijeenkomst gericht op voeding, bewegen en gedrag.

Begeleidingsfase (maand 4 tot 12):

Evaluatiemomenten in maand 5, 7, 9 en 12.

Telefonische consulten in maand 4, 6, 8 en 10.

Bijwonen van minimaal 4 groepsbijeenkomsten gericht op voeding, bewegen en gedrag.

Onderhoudsfase (maand 12 tot 24):

Evaluatiemomenten in maand 15, 18, 21 en eindmeting in maand 24.

Telefonische consulten in maand 14, 16, 19 en 22.

Bijwonen van minimaal 5 groepsbijeenkomsten gericht op voeding, bewegen en gedrag.

Lees hier meer over X-Fittt GLI [X-Fittt GLI](#)

Link naar Loket Gezond Leven: [X-Fittt GLI \(loketgezondleven.nl\)](#)

Link naar Ervaringsdeskundige X-Fittt GLI:

[\(90\) X-Fittt GLI - Verhaal Richard Sanders - YouTube](#)

[\(90\) X-Fittt GLI - Doorverwijzen huisarts - YouTube](#)

#### Inclusiecriteria voor X-Fittt

De GLI richt zich op volwassenen (16+) met tenminste een matig verhoogd gewicht gerelateerd gezondheidsrisico.

- BMI > 25 met een verhoogde buikomtrek (mannen: >102 cm, vrouwen: >88 cm) of een verhoogde co- morbiditeit
- BMI > 30

## Doorverwijzen

Verwijzingen kunnen fysiek met een verwijsformulier of via Zorgdomein. Terugkoppeling naar verwijzers gebeurt via Zorgdomein.