

Samen gezond afvallen met GLI

Krijg meer controle over je gewicht en een gezonde leefstijl door GLI. Met gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) ga je samen met een leefstijlcoach kijken hoe je gezonde keuzes kunt maken bij een passend leefpatroon. Je verliest gewicht, gezondheidsklachten kunnen verdwijnen én de kwaliteit van je leven neemt toe. Samen met andere deelnemers uit de omgeving werk je twee jaar lang om het doel te bereiken. Doordat je het samen doet, kun je elkaar stimuleren en motiveren.

Het GLI programma is bedoeld voor mensen met overgewicht (BMI 25-30) met een verhoogd risico op diabetes mellitus type 2 of een cardiovasculaire aandoening EN voor mensen met obesitas (BMI \geq 30). Daarnaast moet je genoeg motivatie hebben om leefstijlaanpassingen te doen. Jouw huisarts of praktijkverpleegkundige kan je vertellen of je in aanmerking komt. Om mee te kunnen doen aan dit programma heb je ook een verwijzing van de huisarts nodig.

Het dichtstbijzijnde GLI programma is in Oosterwolde en heet 'Coaching op leefstijl (COOL)'. Na aanmelding krijg je individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten. Er is onder andere aandacht voor voeding, beweging, eetgewoontes en gedragsverandering. In het eerste jaar is er vooral aandacht voor gewichtsverlies en gedragsverandering. In het tweede jaar ligt de focus op het volhouden van de nieuwe leefstijl.

Het GLI programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op je eigen risico. Je bent wel verplicht om het gehele programma van 2 jaar te volgen.

Wil je meedoen met het GLI programma om voor altijd uw leefstijl aan te passen en gewicht te verliezen? Maak een afspraak bij je huisarts. Voor meer informatie kun je ook kijken op de site van ketenzorg Friesland.