



Ontdek SLIMMER en ga op zoek naar een gezonde leefstijl

Gezond leven, een passend figuur en goede conditie. We worden er dagelijks mee geconfronteerd. Maar wat is gezond leven en vooral: waar begin je? Hoe voorkom je het zogenoemde jojo-effect? GLI/SLIMMER is een tweejarig programma dat deelnemers helpt om op duurzame wijze aan de slag te gaan met een gezonde leefstijl. In Barneveld werken leefstijlcoach Grace Velthof, Fysio Barneveld, Centrum Evers, Medifit en Diëtistenpraktijk Barneveld nauw samen met het Barneveldse huisartsenteam en vormen samen het team GLI/SLIMMER.

GLI staat voor Gecombineerde Leefstijl Interventie en dat is de kracht van het programma GLI/SLIMMER. Grace Velthof: “Wij zijn er voor mensen die in bepaalde mate te maken hebben met overgewicht én vallen in een risicogroep als het gaat om verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Want door dit wetenschappelijk bewezen programma te volgen voorkom je gezondheidsproblemen in de toekomst. Het enige wat wij van onze deelnemers, die minimaal 18 jaar moeten zijn, verlangen, is motivatie om dit tweejaar durende traject te doorlopen. Want het succes van duurzaam gezond leven ligt bij de deelnemer zelf, wij zijn er alleen om te coachen.”

1e jaar

Op het moment dat een potentiële deelnemer een verwijzing voor GLI/SLIMMER heeft gekregen, volgt een intake bij Grace. “Ik verzorg de algemene intake over gezondheid, gestelde doelen en de motivatie van de deelnemer. De nulmetingen van de huisarts zijn op dat moment bij mij bekend en die vormen belangrijke ijkpunten tijdens het gehele traject. Vervolgens komen zowel de fysiotherapeut als de diëtiste in beeld.” Patricia Schulte, mede-eigenaresse van Fysio Barneveld: “Deelnemers komen zes maanden lang wekelijks bij ons langs. Er worden doelen opgesteld die gericht zijn op bewegen en we bespreken de beweegmogelijkheden die meteen toepasbaar zijn in het dagelijkse leven.

Wil iemand gaan wandelen en aan het einde van het half jaar een uur kunnen wandelen? Dan wordt dat in gang gezet. Maar ook fietsen of zwemmen behoort tot de mogelijkheden. Het gaat erom dat de deelnemer leert zien wat het effect is van matig intensief bewegen in combinatie met gezond eten, goed slapen en ontspannen. In de loop van die zes maanden maken we het beweegaanbod in Barneveld kenbaar. Men kan dan bijvoorbeeld kiezen om te gaan sporten of wekelijks te wandelen met iemand van de groep.” Emma Haak, diëtiste bij Diëtistenpraktijk Barneveld vult aan: “We zetten de deelnemers niet op een streng dieet, maar creëren bewustwording als het gaat om goed en gezond eten. In de trant van: ‘weet wat je eet en hoe je eet’. Ook wat betreft eten en drinken worden realistische doelen gesteld. Daarnaast organiseren we een groepsbijeenkomst waarin we onder meer bespreken hoe je etiketten moet lezen en wat het effect is van goed eten in combinatie met bewegen.”

2e jaar

Na een intensief eerste jaar volgt een minder intensief tweede jaar. “Deelnemers komen op bepaalde momenten bij mij terug om te bespreken hoe het gaat, wat extra aandacht vraagt of wat juist veel effect heeft. Ook kijken we naar slaapgewoontes en de mate van ontspanning. Zo nemen we het totaalplaatje onder de loep. Het belangrijkste is dat mensen bewust eten en blijven bewegen”, aldus Grace. “En om dat te bewerkstelligen is

opnieuw de mindset van de deelnemer essentieel. Op het moment dat iemand inziet wat het effect is van een gezonde leefstijl, blijft de motivatie om te blijven bewegen op peil. Het gaat erom dat er een gedragsverandering plaatsvindt. Zo voorkom je het zogenoemde jojo-effect en is een duurzame gezonde leefstijl de nieuwe gewoonte.”

Kosten

De kosten voor deelname aan het GLI/SLIMMER-programma worden geheel vergoed vanuit de basisverzekering. “Dat is een prettige bijkomstigheid. Het kost de deelnemers ook geen eigen risico, dus over de financiën hoeft een deelnemer niet in te zitten.” De groepen zijn met 10 personen middelgroot zodat persoonlijke aandacht niet in het gedrang komt. In een gezellige onderlinge sfeer worden recepten uitgewisseld en ontstaan wandelgroepjes. Het uitwisselen van ervaringen is een groot voordeel van coaching in groepsverband. Bent u nieuwsgierig geworden naar het GLI/SLIMMER-programma? Neem dan contact met uw huisarts of de leefstijlcoach op om meer vrijblijvende informatie te ontvangen. Aanmelden kan het hele jaar door, de start van een nieuwe groep hangt af van het aantal aanmeldingen.

GLI/SLIMMER

Leefstijlcoach Grace Velthof
Tel. 0342 – 41 65 45
elthof@mensendieckbarneveld.nl
www.nogslimmer.nl