

Lunchwebinar | Welke GLI voor wie?

Even voorstellen...

- Els Stokkers – Leefstijl Huisarts
- Karel Bos – Leefstijl Huisarts
- Danielle van Zuylen – Kaderarts Diabetes

Doelgroep – voor wie?

- Gemotiveerd voor traject van twee jaar!
- Gemotiveerd tot gedragsverandering BRAVO
 - Bewegen
 - Roken
 - Alcohol
 - Voeding
 - Ontspanning

Doelgroep – voor wie?

Inclusie criteria	
18+	adolescenten vanaf 16 jaar kunnen deelnemen als de verwijzer en GLI aanbieder inschatten dat de jongere baat heeft bij het volgen.
BMI tussen 25 en 30 kg/m ²	i.c.m. een grote buikomvang (>88cm vrouwen of >102cm mannen).
BMI tussen 25 en 30 kg/m ²	i.c.m. comorbiditeit (hypertensie, dyslipidemie, diabetes, cardiovasculaire aandoeningen, artrose en slaapapneu).
BMI vanaf 30 kg/m ²	ongeacht buikomvang, ongeacht co-morbiditeit.
Voldoende gemotiveerd	ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach.

Doelgroep – voor wie NIET?

Exclusie criteria	
Gedragsproblemen	Die deelname groepstherapie belemmeren
LVB	Verstandelijke beperking (IQ < 80)
Psychopathologie	Die andere behandeling vereist
Behandelbare onderliggende oorzaken overgewicht	
Onvoldoende motivatie	Tot deelname van gehele programma van 2 jaar.

GLI aanbod Amstelland



- Amstelveen
- Ouderkerk
- Aalsmeer



- Amstelveen
- Uithoorn



- Aalsmeer



Online – laag complex:

- Pre-diabeten + DMT2 zonder medicatie of metformine

Fysiek – hoog complex:

- DMT2 op SU-derivaten en/of insuline en extra begeleiding medicatie afbouw

Gemene deler alle GLI-programma's (1/2):

- Voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap
- Middelen
- Verbinding

Het Leefstijlroer



Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Gemene deler alle GLI-programma's (2/2):

- Duur 2 jaar
- 1 Leefstijlcoach (COOL / X-Fittt) of team met bijv. leefstijlcoach, diëtist, fysio (SLIMMER) en/of diabetes verpleegkundige (KDO)
- Individueel intake gesprek
- Groepsbijeenkomsten
- 1-op-1 gesprekken met Leefstijlcoach
- Zelf aan de slag!
- Support vanuit groep en Leefstijlcoach

Leefstijl-team:
coach, diëtist, fysio

- 24 weken
gezamenlijk bewegen



Leefstijl-team:
vpk, diëtist + coach

- Gericht op omkering
van DMT2 en
vermindering /
afbouw medicatie



Leefstijl-coach

Lokaal bewegen:
- A'veen Sport
- Bewegen op Recept
- Lokale sportschool
Ouderkerk.



Leefstijl-coach

- Bewegen en GLI kàn
op 1 locatie
(niet verplicht!)

GLI en/of lokale paramedici

- Afhankelijk situatie en voorgeschiedenis patiënt
- Behoeften patiënt
- Adviseer patiënt over de mogelijkheden
- Eventuele inzet paramedici voorafgaand aan aanvang GLI, en/of parallel ondersteunend.

Samenwerking GLI coaches & 1^e lijns psychologen

- Veel GLI-deelnemers dragen mentale bagage mee
- GLI traject kan leiden tot opening
- Op te pakken in traject complementair aan GLI – wat en waar?

Consultatie:

- Namens de 1^e lijns psychologen van PNA kan Marcella Udenhout (mudenhout@coping.nl) benaderd worden voor consultatie om af te stemmen bij wie/waar passende zorg in lijn met de behoeften van deelnemer geboden wordt.

Verwijzen GLI via Zorgdomein



Programma COOL, SLIMMER & X-Fittt

Stap 1: Ga naar de zoekbalk met het vergrootglas 'Zorg vinden'

Stap 2: Typ GLI

Te vinden onder optie "leefstijlcoaching"

- Gezonde Leefstijl Amstelveen (Dorien de Wit - COOL)
- Lieveense Leefstijlcoaching (Lisette Lieveense - COOL)
- X-Fittt Aalsmeer (Mariette Tas)
- Dekker fysiotherapie (COOL)
- Karel Muns (Sam Zalman - SLIMMER)
- Foodsteps (Lea Polak - SLIMMER)

Te vinden onder optie "Diëtetiek"

- Foodsteps (Lea Polak - SLIMMER)
- Diëtheek (Minke Wernand - SLIMMER)
- Diëtistenpraktijk Renate de Schaap (SLIMMER)

Te vinden onder optie "Fysio en oefen therapie"

- PACA (Janneke Veenstra en Mayke Kummer - COOL)
- Karel Muns (Sam Zalman - SLIMMER)



Programma Keer Diabetes2 om

Stap 1: Ga naar Welzijn

Stap 2: Ga naar Diabetes

Maak de keuze voor het GLI-programma Keer Diabetes2 Om.

Consultatie GLI?

Wil je overleg om te bepalen welke begeleiding het beste aansluit bij de behoefte en situatie van je patiënt?

Neem contact op!

Christina Loots

Mail: c.loots@amstellandzorg.nl of bel: 06 – 139 21 366

Deelname GLI & Medicatie

Regionaal protocol Medicamenteuze behandeling i.c.m. GLI:
<https://amstellandzorg.nl/kennisbank/leefstijl-en-preventie/overgewicht-en-obesitas>

Doel:

Eénduidig beleid in de regio m.b.t. voorschrijven medicatie ter ondersteuning gewichtsreductie

Opgesteld in samenwerking met:

- Weena Chen, internist / endocrinoloog Amstelland Ziekenhuis
- Danielle van Zuylen, kaderarts diabetes i.o.
- Afstemming Kaderartsen
- Antoinette van der Heijden – Programmamanager Preventie
- Stefanie Mouwen – Programmamanager Chronische Zorg