

Informatie voor deelnemers



Ik wil deelnemen aan een GLI programma! Wat moet ik nu doen?

Maak eerst een afspraak met jouw huisarts om te bespreken of GLI voor jou geschikt is. Is dit het geval, vraag dan om een verwijfsbrief.

Als je een verwijzing hebt, neem je zelf contact op met een GLI leefstijlcoach. Je bent vrij om te kiezen wie je belt voor informatie of om meteen een afspraak te maken voor een intake. De locaties en contactgegevens van de Amsterdamse leefstijlcoaches vind je hier:

<https://www.amsterdamsehuisartsen.nl/onze-projecten/de-gli-in-amsterdam>

Wil je eerst nog meer lezen voordat je een afspraak maakt?

Wat is een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)?

Een deelnemer aan een gecombineerde leefstijlinterventie krijgt advies over en begeleiding bij:

- gezonde voeding en het aanleren van gezonde eetgewoontes;
- gezond bewegen conform de richtlijn Gezond Bewegen en hoe dit in te passen in het dagelijkse bestaan;
- het realiseren van de gedragsverandering die nodig is om een gezonde leefstijl te verwerven en te behouden.

Het programma bestaat uit een behandel fase (twaalf maanden) en een onderhoudsfase (twaalf maanden). Het daadwerkelijke bewegen realiseert de deelnemer in de eigen woon-/leefomgeving en maakt geen onderdeel uit van de interventie.

Lees meer: <https://www.loketgezondleven.nl/zorgstelsel/gecombineerde-leefstijlinterventie>

Meer lezen over de verschillende GLI programma's

- BeweegKuur: <https://www.huisvoorbeweging.nl/zorg-welzijn/interventies/beweegkuur-gli/>
- CoolL: <https://www.leefstijlinterventies.nl/informatie-voor-deelnemers/>
- SLIMMER: <https://www.nogslimmer.nl/deelnemers>
- Samen Sportief in Beweging: <https://www.samensportiefinbeweging.nl>
- X-Fitt: <https://www.x-fitt.nl/x-fittgli/>