

MAGAZINE . 2021

HZK

Huisartsen Zuid Kennemerland e.o.



GEVOEL VAN VRIJHEID
SPECIALISTEN IN DE
EERSTE LIJN
FRISSE START
DUURZAME
GEDRAGSVERANDERING

Samen werken aan de zorg

verbinden, verbeteren en faciliteren





DUURZAME

Gecombineerde Leefstijl Interventie

GEDRAGSVERANDERING

Huisartsen kunnen patiënten met overgewicht en bepaalde gezondheidsklachten via ZorgDomein verwijzen naar de gecombineerde leefstijl interventie (GLI). Gedurende een tweejarig groepstraject leren de deelnemers onder intensieve begeleiding hoe zij hun leefstijl blijvend kunnen veranderen, met als doel gewichtsverlies en gezondheidswinst. De GLI is opgenomen in de basisverzekering en dus voor iedereen toegankelijk. Huisarts Roelien Vossers verwijst geregeld patiënten door naar leefstijlcoach Eva Cornet, van Fit met Eva en Leefstijlcoaching Haarlem.

Aanleiding

Roelien: "Ik verwijs geregeld patiënten door naar een GLI-traject, omdat de opzet mij aanspreekt. De gecombineerde aanpak en langdurige intensieve begeleiding maken dat mensen zo'n programma beter volhouden en gaan incorporeren in hun leefstijl. Dat vergroot de kans op een blijvende verandering. Vaak willen patiënten wel afvallen – bijvoorbeeld omdat ze gewrichtsklachten hebben – maar lukt het ze niet. Als ik vertel dat ze langdurig

begeleid kunnen worden met een combinatie van bewegen en gezonde voeding, en dat die begeleiding ze niets kost, reageren veel mensen enthousiast. Vaak hebben ze al van alles geprobeerd."

Effect

Eva: "De eerste deelnemers begonnen een jaar geleden en zijn tussen vijf en twintig kilo afgevallen en bij diabetespatiënten is het medicijngebruik gedaald. Daar doe je het voor. Soms zijn deelnemers in het begin gestrest of streng voor zichzelf als iets niet lukt. Wij geven ze handvatten en benadrukken wat wel goed gaat. We begeleiden ze in het nemen van de regie over hun eigen gezondheid, zodat dat ze niet schrikken van een terugval en weten hoe ze hun eigen gedrag kunnen veranderen. Het gaat erom dat ze leren hoe ze gezond eten, bewegen en goed slapen kunnen inpassen in hun eigen patroon, want een gezonde leefstijl moet je je hele leven kunnen volhouden. Daarom is het goed dat dit een langdurig traject is."

Toekomst

Roelien: "Verwijzen is gemakkelijk,

het programma werkt goed en wordt vergoed, dus wat mij betreft gaan we ermee door. Ik zou het fantastisch vinden als GLI ook toegankelijk wordt voor mensen met een andere taal en cultuur. In mijn praktijk zijn veel mensen die daar baat bij zouden hebben."

Eva: "Veel deelnemers zijn laagopgeleid en hebben behoefte aan meer contactmomenten. Ook willen we de GLI in alle wijken in Zuid-Kennemer-

'We begeleiden ze in het nemen van de regie over hun eigen gezondheid'

land kunnen aanbieden. Helaas is de vergoeding voor leefstijlcoaches erg laag, onder het NZa-tarief. Een passende vergoeding is goed voor de continuïteit en uitbreiding van het programma. De HZK is hierover in gesprek met de zorgverzekeraar."