



<b>AANBIEDER(S)</b>	Leefstijl met Simone, Zieuwent	Fysiopraktijk Lichtenvoorde Oefentherapie Den Papendiek, Groenlo	Aquafit Bewegingscentrum Harreveld  Gelre Leefstijl, Lichtenvoorde
<b>UITVOERDER</b>	Leefstijlcoach	Uitvoering door multidisciplinair team: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fysio- of oefentherapeut</li><li>• Diëtiste</li><li>• Leefstijlcoach</li></ul>	Leefstijlcoach
<b>DUUR</b>	24 maanden	24 maanden	24 maanden
<b>OPBOUW PROGRAMMA</b>	<p><b>Deel 1. Basis (8 maanden):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intake</li><li>• 8 groepsbijeenkomsten (maandelijks)</li><li>• Tussentijdse individuele consulten</li><li>• Eindgesprek</li></ul> <p><b>Deel 2. Onderhoud (16 maanden):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 groepsbijeenkomsten (tweemaandelijks)</li><li>• Tussentijdse individuele consulten</li><li>• Eindgesprek</li></ul> <p><b>Weeg- en meetmomenten:</b> Maand 0, maand 8 en maand 24</p>	<p><b>Deel 1 Basis (6 maanden):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intake door diëtiste</li><li>• Deelprogramma “beweging” door fysio- of oefentherapeut:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 24 groepslessen (wekelijks)</li></ul></li><li>• Deelprogramma voeding door diëtist:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 3 tot 6 individuele consulten</li><li>◦ 1 groepsbijeenkomst</li></ul></li></ul> <p><b>Deel 2. Onderhoud (18 maanden):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deelprogramma gedragsbehoud door leefstijlcoach:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 2 groepsbijeenkomsten (maand 9 en 12)</li><li>◦ 4 individuele consulten (maand 7, 15, 18 en 21)</li><li>◦ Eindgesprek (maand 24)</li></ul></li></ul> <p><b>Weeg- en meetmomenten:</b> maand 0, maand 6 en maand 24</p>	<p><b>Deel 1 Basis (12 maanden):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intake</li><li>• 10 individuele consulten</li><li>• 4 telefonische sessies</li><li>• 5 groepsbijeenkomsten</li></ul> <p><b>Deel 2 Onderhoud (12 maanden):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 individuele consulten</li><li>• 4 telefonische sessies</li><li>• 5 groepsbijeenkomsten</li><li>• Eindgesprek</li></ul> <p><b>Weeg- en meetmomenten:</b> Maand 0, maand 12 en maand 24</p>



<b>DOEL</b>	Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is gericht op het verminderen van (ernstig) overgewicht en het aanleren van een gezonde(re) leefstijl.
<b>DOELGROEP</b>	Mensen met overgewicht, een matig of sterk verhoogd gezondheidsrisico op chronische aandoeningen of met obesitas.
<b>INCLUSIE CRITERIA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Een BMI tussen 25 en 30 in combinatie met een grote buikomvang (<math>\geq 88</math> cm voor vrouwen; <math>\geq 102</math> cm voor mannen).</li><li>- Een BMI vanaf 25 en een verhoogd risico op een of meer ziekten die met overgewicht samenhangen, zoals hart- en vaatziekten of diabetes type 2.</li><li>- Een BMI boven 30. Deze mate van overgewicht wordt over het algemeen als obesitas gekwalificeerd.</li></ul>
<b>EXCLUSIE CRITERIA</b>	Risicofactoren of co-morbiditeit die deelname aan het programma (gedurende 2 jaar) verhinderen. Te beoordelen door de huisartsenpraktijk en/of leefstijlcoach.

