

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Volwassenen die baat hebben bij een gezondere leefstijl kunnen verwezen worden naar een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). De belangrijkste inclusiecriteria om voor een GLI in aanmerking te komen, zijn obesitas en overgewicht in combinatie met risicofactoren zoals hoge bloeddruk of diabetes. De GLI-coach gaat echter niet zozeer het overgewicht te lijf maar het gedrag dat een gezonde leefstijl in de weg staat. Dat gaat verder dan voeding en bewegen, al staan deze twee pijlers wel aan de basis van elk GLI-programma.

“Leefstijlbevordering heeft alles te maken met gedrag”, legt Stef Kremers, hoogleraar Gezondheidsbevordering in het Maastricht UMC+, uit. “Hoe komt het dat mensen beginnen met roken? Waarom eet iemand gezond of juist ongezond? Waarom steekt iemand onvoorzichtig vuurwerk af, draag je de autogordel? Dit lijkt heel breed, maar heeft alles te maken met gedrag. Wij proberen dat gedrag te begrijpen en op basis van die kennis interventies te ontwikkelen om het gezonde gedrag makkelijker te maken voor mensen. De Gecombineerde Leefstijl Interventie is daar een van.”

Goede luisteraars De spil in een GLI is de leefstijlcoach. Stef Kremers: “GLI-coaches zijn speciaal opgeleid om mensen te ondersteunen in het proces van gedragsverandering. Dat proces begint met achterhalen waar het ongezonde gedrag vandaan komt; welke factoren zijn erfelijk en horen bij de persoon en welke invloeden van buitenaf spelen een rol. Bij veel mensen met obesitas zie je dat de factoren die tot ongezond gedrag leiden vaak diep ingesleten zijn, soms al sinds de prilste jeugd. De GLI-coaches proberen samen met de deelnemer de vinger op deze factoren te leggen. GLI-coaches zijn dan ook vooral goede luisteraars. Zij hebben in tegenstelling tot veel huisartsen of specialisten, die in hun spreekuur gebonden zijn aan 10 tot 15 minuten, tijd om mensen te laten vertellen wat hen bezighoudt. Aan de hand daarvan bepalen zij de behoefte; wat er nodig is om tot een gezonde leefstijl te komen. Alle domeinen van positieve gezondheid - fysiek, mentaal, sociaal, etc. - spelen een rol in het traject, waarin de leefstijlcoach stuurt op een duurzame gedragsverandering. Een GLI doe je dan ook niet even tussen door; alle programma's duren twee jaar.”

Vier erkende GLI's Op dit moment zijn er door het RIVM vier programma's - Cool, De Beweegkuur, Slimmer en Samen Spor-

tief in Beweging (SSIB) - erkend om als GLI in te zetten. Deze programma's starten met een individuele intake en bestaan uit zowel groeps- als individuele sessies, waarin de deelnemers stapsgewijs naar gezond gedrag opschuiven. De deelnemers bepalen zelf hun doelen en acties; ongezonde gewoontes worden met ondersteuning van de GLI-coach in samenwerking met voedings- en beweegprofessionals geïdentificeerd en vervangen door gezondere alternatieven. Alle vier deze programma's zijn onderzocht. Na deelname bewegen deelnemers gemiddeld genomen meer, eten zij gezonder en voelen zich sterker en gezonder.

Voor wie is GLI bedoeld? “Naast harde inclusiecriteria zoals leeftijd - 18+ en een BMI 25-30 met (matig) verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen en DM 2 of obesitas (BMI ≥ 30)”, stelt Stef Kremers, “moet de deelnemer vooral gemotiveerd zijn om te willen veranderen. Anders heeft het geen zin. Gedragsverandering kun je niet opleggen, dat moet van binnen uit komen.”

ZIO heeft de GLI-programma's Cool, Beweegkuur en Slimmer gecontracteerd met de zorgverzekeraar voor de regio Maastricht-Heuvelland. Verwijzing gebeurt door de huisarts of praktijkondersteuner via het Keten Informatie Systeem (Medix). De GLI-coach rapporteert de voortgang en eindrapportage ook in Medix. De GLI-coaches worden gecontracteerd door ZIO, maar zijn verder zelf inhoudelijk en procesmatig verantwoordelijk voor de uitvoering van het programma. Meer informatie is te vinden op: www.zio.nl.



PERSOONLIJK

Prof. dr. Stef Kremers is hoogleraar Gezondheidsbevordering en voorzitter van de vakgroep Gezondheidsbevordering van het Maastricht UMC+.

“In het verleden heette de vakgroep Gezondheidsbevordering ‘Gezondheidsvoorlichting en Opvoeding’. Inmiddels weten we dat een benadering die uitsluitend gericht is op voorlichting meestal geen duurzame gezondheidsverbetering oplevert. Met ‘GLI’ wordt ondersteuning geboden bij gedragsverandering aan mensen die willen veranderen.”