

Fysiotherapie Dwingeloo

Fysiotherapie Dwingeloo is een moderne eerstelijns fysiotherapiepraktijk gevestigd in **Medisch Centrum Dwingeloo** en Sportschool LUDIS.

Door de korte lijnen en intensieve samenwerking kunnen we u de beste therapie en preventieve zorg bieden. Wij werken samen vanuit positieve gezondheid en kijken wat belangrijk voor u is.



Bij **Fysiotherapie Dwingeloo** kunt u tevens terecht voor:

- Manuele Therapie
- (Sport)revalidatie
- Fysiotherapie op haptonomische basis
- Dry needling
- Fysiotherapie bij schouderklachten (Schouder netwerk)
- Valpreventie
- Fysiotherapie bij oncologie (Onconet)
- Neurorevalidatie/ParkinsonNet
- Fysiotherapie bij ouderen
- Leefstijlcoaching
- FysioFit
- Bewegprogramma's voor COPD, Diabetes, Hart en vaataandoeningen, Fybromyalgie, Obesitas, Artrose, Rugklachten en Osteoporose



Whatsapp fysio:

Tineke 06- 13401009
Laura 06- 51683272



FYSIOTHERAPIE DWINGELOO

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE (GLI)



HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

Wat is de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie)?

De GLI is een tweejarig groepstraject om je aan een gezonde(re) leefstijl te helpen. De behandeling in een groep van gemiddeld 10 personen richt zich op een blijvende gedragsverandering met de intentie dat je overtollige kilo's permanent kwijtraakt.

In de groepsgesprekken wordt er advies gegeven over beweging, gezonde voeding en hoe om te gaan met factoren die een gezonde leefstijl beïnvloeden. Daarnaast wordt er gesproken over de mogelijke oorzaken die tot het overgewicht hebben geleid.

De GLI duurt in totaal twee jaar. Tijdens de behandeling werkt iedereen aan zijn of haar eigen doelen met hulp van een leefstijlcoach. De groep ondersteunt elkaar en leert van elkaars ervaringen tijdens de groepsbijeenkomsten. In de eerste maanden van de behandeling heb je naast de groepsbijeenkomsten een aantal één-op-één-gesprekken met je behandelaar. In deze gesprekken komt aan bod hoe een gezonde leefstijl eruitziet en hoe je daaraan kunt werken. Het tweede gedeelte van de behandeling is vooral gericht op een blijvende gedragsverandering om te voorkomen dat je in oude gewoontes vervalt.



Voor wie is de GLI?

Personen van **16 jaar en ouder** met:

- **Obesitas** (BMI \geq 30) of
- **Overgewicht** (BMI \geq 25) in combinatie met
 - een vergrote buikomvang (\geq 102 cm bij mannen en \geq 88 cm bij vrouwen)
 - Diabetes Mellitus type 2
 - hart- en vaataandoeningen
 - slaapapneu
 - artrose
- **Voldoende motivatie**

Door wie?

De GLI wordt uitgevoerd door lokale zorgprofessionals uit het Medisch Centrum in Dwingeloo: de huisarts/ praktijkondersteuner, de leefstijlcoach, de fysiotherapeut, de diëtist en de bewegcoach van de gemeente en de sport- en beweegaanbieders binnen de gemeente.



Vergoeding GLI

De erkende GLI wordt vergoed vanuit de basiszorgverzekering zonder dat dit ten laste komt van uw eigen risico. De doorverwijzing naar de GLI gaat altijd via de huisarts.

Voor meer informatie:
Fysiotherapie Dwingeloo
Leefstijlcoach Laura Nijssingh
Email: laura@fysiotherapiedwingeloo.nl
Tel: 0521-592190

Sessies 1^e jaar GLI

Huisarts/praktijkondersteuner

Selectie en werving
Doorverwijzing

Leefstijlcoach

1x intake en doorverwijzing (30 minuten)
7x begeleiding en follow up (30 minuten)

Beweegprofessional/fysiotherapeut

1x individueel bewegplan
2x groepsbijeenkomst (60 minuten)

Voedingsprofessional/diëtist

1x individueel voedingsplan (30 minuten)
3x groepsbijeenkomst (60 minuten)

Sessies 2^e jaar GLI

Leefstijlcoach

5x begeleiding en follow up (30 minuten)

Voedingsprofessional/diëtist

3x groepsbijeenkomst (60 minuten)