

Leefstijlprogramma succes in Steenwijkerland

Het roer omgooien en gezonder gaan leven? Dat is meestal gemakkelijker gezegd dan gedaan. Maar er is goed nieuws: niemand hoeft er alleen voor te staan. In het programma Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) werken leefstijl- en bewegcoaches, diëtisten en sociaal werkers samen in Steenwijkerland. Ze begeleiden mensen op weg naar een gezonde leefstijl. En de kosten? Die worden volledig vergoed uit de basiszorgverzekering.

Hoe gezond je leeft wordt door veel factoren bepaald. Sporten, bewust bezig zijn met wat je eet en drinkt, stoppen met roken. Maar ook een goede nachtrust, het onderhouden van leuke sociale contacten én het verminderen van stress spelen een rol. Het is een optelsom die zorgt dat mensen goed in hun vel zitten. Dáárop is de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) gebaseerd, die na de eerste mooie resultaten in Steenwijk, ook in Vollenhove wordt uitgerold.

Blijvend beter in je vel

Henny Biemans is dit voorjaar gestart met het aanbieden van GLI, samen met een team van diëtisten, bewegcoach en leefstijlcoach. 'Met elkaar proberen we cliënten te ondersteunen en begeleiden naar een goede leefstijl die bij hem of haar past. Het doel is te zorgen dat mensen blijvend beter in hun vel zitten. Dit is ook een goede aanvulling op onze fysiotherapiepraktijk, waar we al veel langer naar het totaalplaatje kijken van de cliënt of patiënt. Tot grote tevredenheid.'

Dát is nou precies wat Mirjam Zwaan, deelnemster van het eerste uur, zo aanspreekt in dit leefstijlproject. Haar doel: 'Afvallen en dan blijvend een gezond gewicht houden.' Bij die missie kan ze best wat houvast gebruiken. 'Ik heb van alles geprobeerd; met een app en wekelijks naar Weight Watchers. Na een vakantie was ik zo weer uit m'n ritme en viel ik terug in mijn oude gewoontes. Maar met dit programma heb ik de juiste tools in handen om leuk te leven op een gezonde manier, die ook bij mij past.' Zelf raakte Mirjam een jaar of vijf geleden arbeidsongeschikt. 'Toen ik was afgekeurd viel ik echt in een gat. Ik zat ineens thuis op de bank, voor de tv, dacht: welke betekenis heb ik nog in de samenleving als ik niet meer werk? Wat kan ik eigenlijk nog wél? Ik worstelde daar enorm mee en de kilo's vlogen er in korte tijd aan. Nu kan ik op anderen terugvallen. We werken in groepslessen en er zijn ook individuele gesprekken. Een belangrijk doel van iedereen is om meer energie te krijgen en, behalve fysiek, ook mentaal fitter en sterker te worden. Dit leefstijlprogramma is mijn kans om mijn doel blijvend te verweven in m'n dagelijkse leven.'

Je moet het echt zelf doen

Mirjams deelname is wat leefstijl- en bewegcoach Henny Biemans betreft een typisch succesverhaal. 'Petje af', vindt ze. 'Want je wordt begeleid, maar níet bij het handje genomen. Mensen moeten echt zelf bereid zijn hun gedrag aan te passen en wilskracht te tonen door zich twee jaar lang aan dit programma te verbinden. Het vraagt dus wel wat van je.'

Alle inwoners de kans bieden om in beweging te komen is een van de speerpunten uit het Steenwijkerlands Sport & en Bewegakkoord. De Gecombineerde Leefstijl Interventie draagt daaraan bij door extra hulp te bieden aan mensen voor wie bewegen en gezond leven niet altijd vanzelfsprekend is. De deelnemers worden doorverwezen via hun huisarts omdat ze met bijvoorbeeld diabetes, hoge bloeddruk of overgewicht kampen. 'Dit programma is géén dieet', benadrukt Henny. 'Gezonde voeding is wel een belangrijk onderdeel, maar als coaches, diëtisten en Sociaal Werk De Kop vormen we een team en kijken naar het totaalplaatje. Waar zit jouw hulpvraag? Waar loop je op stuk? Wat lokt uit dat je toch weer naar die zak chips of M&M's grijpt?'

Sporten hoeft niks te kosten

Positief bezig zijn staat voorop binnen de Gecombineerde Leefstijl Interventie. 'We willen de inwoners van Steenwijkerland zo fit mogelijk maken', zegt Henny Biemans. 'Op alle fronten.' De saamhorigheid is groot. 'We komen als groep af en toe bij elkaar en dan wordt er naar je geluisterd, dat is fijn', is Mirjams ervaring. 'Ieder heeft z'n eigen levensverhaal én motivatie om hier te komen, maar je kunt elkaar wel steunen.' Henny knikt. 'We zien leuke contacten ontstaan, je kunt een maatje vinden om mee te gaan sporten. En dat hoeft geen geld te kosten hè', wil ze graag onderstrepen. 'Kijk naar de vele mogelijkheden in sportpark De Groene Long in De Nieuwe Gagels. Je kunt er wandelen of fietsen, maar ook aan beachvolleybal doen, of discgolf, en er staan fitnessstoestellen die je vrij mag gebruiken. Doe wat bij je past, maar kom in beweging!'

Wethouder Trijn Jongman: 'De GLI, zoals we het afgekort noemen, is echt een waardevolle toevoeging aan het sport- en beweegaanbod. Mooi dat lokale partijen zich hiervoor inzetten. Als gemeente kunnen we ook ons steentje bijdragen. Bijvoorbeeld door mee te helpen om het bekend te maken bij inwoners voor wie het bedoeld is en die er echt baat bij kunnen hebben. En ook door de verbinding te blijven zoeken met het netwerk dat ondersteuning kan bieden als er meer nodig is. Ik vind het top dat er inmiddels al 5 groepen gestart zijn.'

'Doe wat bij je past en kom in beweging!'