

Welke GLI kies ik?

Is een GLI wat voor mij?

Ik...

- ☐ ben 18+ (Ben je 16 of 17 jaar? Vraag je huisarts om de mogelijkheden).
- ☐ heb een BMI van 35 of hoger of een BMI van 25 of hoger in combinatie met één of meer (chronische) ziektes.
- ☐ ben gemotiveerd om een tweejarig traject te volgen voor gedragsverandering.
- ☐ wil zowel één op één coaching als coaching in groepsverband.
- ☐ heb de mogelijkheid om zelfstandig met de gegeven handvatten aan de slag te gaan.



Alles aangevinkt? Wellicht is een GLI dan wat voor u!

Bekijk op de volgende pagina de verschillende opties.

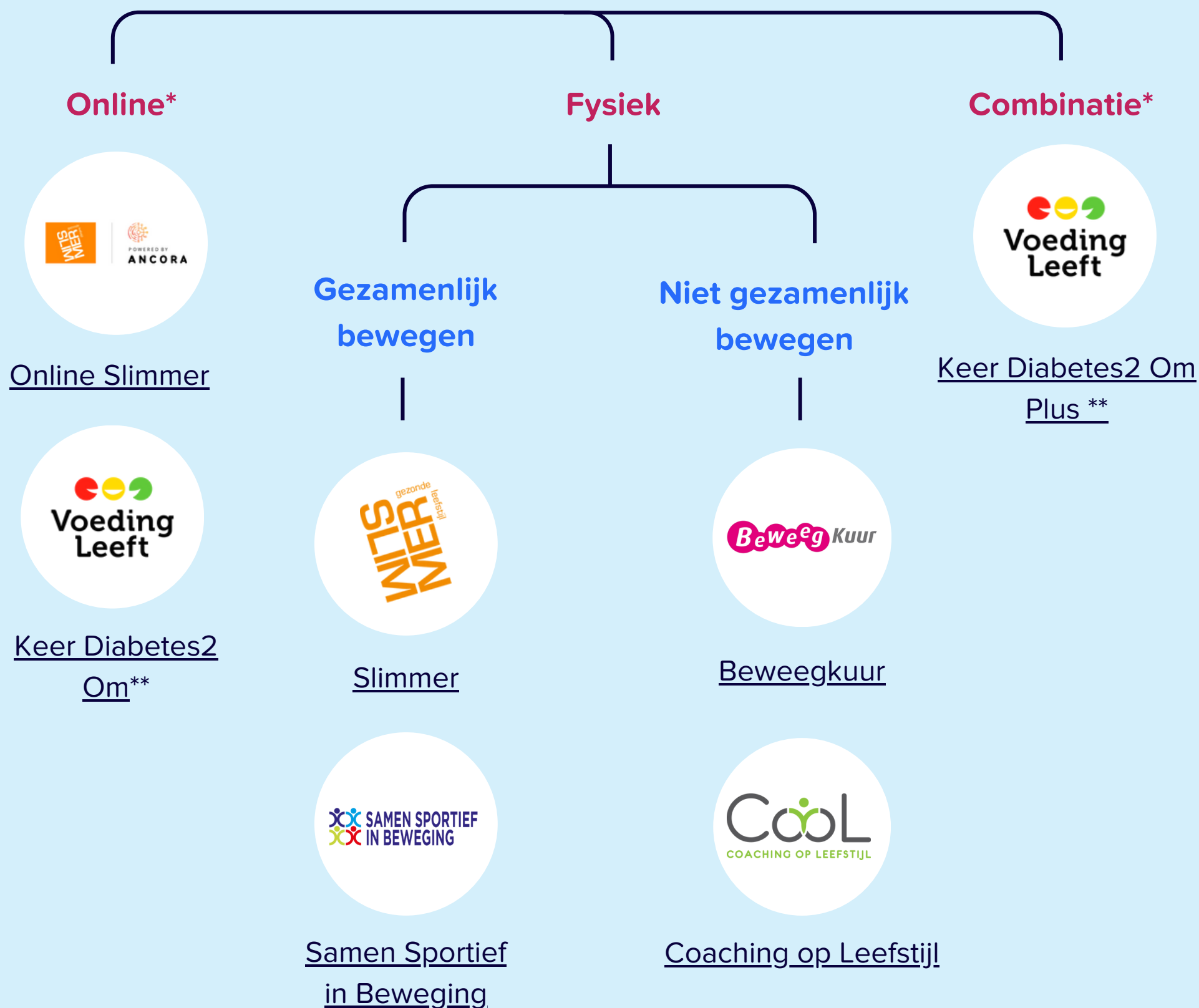


Let op: dit schema geeft alleen een eerste indruk van de mogelijkheden.

Bespreek altijd met uw huisarts, praktijkverpleegkundige of leefstijlcoach of een GLI bij u past en welk programma het beste aansluit bij uw wensen en dagelijks leven.

Gebruik dit schema dus alleen als hulpmiddel. Samen met uw zorgverlener kiest u wat het beste bij u past.

Welke GLI kies ik?



* Voor de online programma's moet u digitaal vaardig zijn. U kunt goed omgaan met WhatsApp, mail en programma's zoals Teams en Zoom.

**De GLI's van Keer Diabetes 2 Om zijn alleen te volgen als u diabetes type 2 hebt.

Klik [hier](#) voor een overzicht van de zes gecontracteerde GLI's in Noordwest-Utrecht.