

# Wegwijzer Overgewicht: Inzicht, Advies en Ondersteuning

## ❖ Vitaalkaart

Overzicht van landelijke aanbieders op het gebied van leefstijl, psychische hulp en sociale ondersteuning.

<https://vitaalkaart.nl/>

## ❖ Check oorzaken overgewicht

Vragenlijsten die helpen om oorzaken van overgewicht in kaart te brengen en passende behandeling te kiezen.

<https://www.checkoorzakenovergewicht.nl/>

## ❖ Centrum gezond gewicht – Erasmus MC Rotterdam

<https://www.erasmusmc.nl/nl-nl/patientenzorg/centra/centrum-gezond-gewicht-volwassenen#c3ccae87-5b86-4d32-8e7f-e65013cc16f2>

## Aanvullende informatie GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie)

### Regio Rotterdam, Capelle a/d IJssel.

*Een programma van twee jaar waarin volwassenen met overgewicht werken aan een vernieuwde, verbeterde manier van leven en gezonder eten.*

➔  
Scan mij



| Beweegprogramma              | Doelgroep                                                                                                     | Doel                                                                                                                                                                                                                                                             | Aanpak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cool (Coaching op Leefstijl) | Volwassenen met obesitas (BMI > 30)                                                                           | Dit programma is gericht op het verbeteren van uw manier van leven. Dit met als doel afvallen, uw conditie verbeteren, uw gezondheid verbeteren en meer kwaliteit van leven.                                                                                     | Samen met een begeleider (leefstijlcoach) worden er persoonlijke doelen gesteld. Als uw doelen bereikt zijn worden er nieuwe doelen gesteld. Op deze manier maken ongezonde gewoontes plaats voor gezondere manier van leven. Ook wordt u geleerd lastige periodes of een terugval te herkennen en hiermee om te gaan.                                                                               |
| BeweegKuur GLI               | Volwassenen met een BMI tussen de 25 en 40.                                                                   | Dit programma heeft als doel om een gezonde manier van leven te ontwikkelen. Dit wordt gedaan door slechte gewoontes aan te pakken. U gaat meer bewegen en aan de slag met gezonde voeding.                                                                      | In dit programma wordt u begeleid door een begeleider (leefstijlcoach). Er worden samen met u doelen opgesteld. Ook wordt er gezocht naar een manier van bewegen die bij u past. U wordt hierin begeleid door iemand die zich bezig houdt met bewegen. Ook wordt u geholpen door iemand op het gebied van voeding.                                                                                   |
| Samen Sportief in Beweging   | Volwassenen met een verhoogd gezondheidsrisico (artrose) en met een BMI tussen de 25 en 40.                   | Dit programma heeft als doel een verandering in uw manier van bewegen en eten. Hierdoor leeft u aan het einde van het programma gezonder. Deze veranderingen worden bereikt door uw motivatie en het vergroten van uw kennis over gezonder eten en meer bewegen. | In de eerste 8 weken gaat u twee keer per week naar een begeleider toe. Hier leert u over gezond eten en bewegen. Ook wordt er een manier van bewegen voor u gevonden in uw buurt die bij u past. In deze periode wordt u begeleid om uw eigen doelen te vormen en hiermee aan de slag te gaan. Er zijn bijeenkomsten samen met de begeleider. Ook zijn er bijeenkomsten in een groep.               |
| SLIMMER                      | Volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) met een comorbiditeit (artrose) of volwassenen met obesitas (BMI >30) | Het programma helpt u om een gezonde leefstijl te krijgen en vast te houden. Het helpt ervoor te zorgen dat u zich beter gaat voelen en een gezonder leven kunt leiden                                                                                           | SLIMMER begint met een intensief programma van voeding en beweging, dat 6 maanden duurt. U leert ook over lokale beweegmogelijkheden in de buurt. Na deze periode komt het deel van het programma waarin u leert nieuwe gewoontes vol te houden. Gedurende het hele programma krijgt u begeleiding van een team van verschillende specialisten, zoals een fysiotherapeut, diëtist en leefstijlcoach. |

