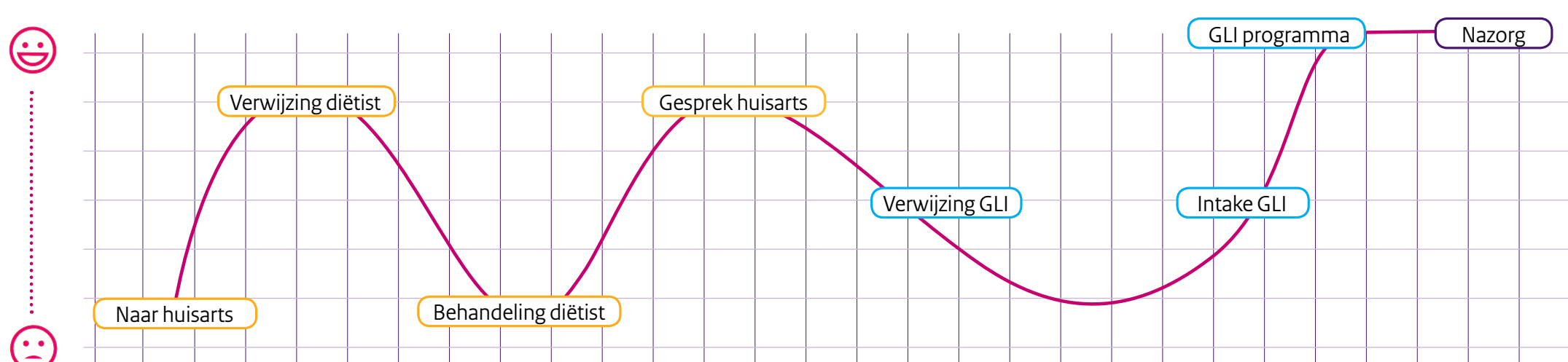




De cliëntreis van Bianca

Bianca heeft obesitas en wil gewicht kwijtraken om mobieler en fitter te worden. Ze heeft gesprekken met haar huisarts, die verwijst haar eerst naar een diëtist en een tijd later naar een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Deze infographic beschrijft belangrijke momenten in de aanloop naar de GLI en tijdens de GLI. Haar ervaringen laten uitdagingen zien die kansen bieden voor het verbeteren van de persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in Heerlen.

Emotielijn



Naar huisarts om fitter te worden

Ik meldde me bij mijn huisarts via de assistente. Ik heb angst om naar buiten te gaan, dus naar de huisarts gaan was voor mij een lastige stap. Ik besprak dat ik beperkingen ervaar door mijn gewicht in de dagelijkse dingen, en gaf aan dat ik mobieler en fitter wilde worden voor mijn kleinkinderen. Participatie is belangrijk voor mij. Ik merkte de laatste tijd bijvoorbeeld dat veters strikken moeilijker ging. Vervolgens had ik een aantal gesprekken over mijn gewicht met de POH en de huisarts. De huisarts fungeert voor mij als vertrouwenspersoon.



Schaamte om naar huisarts te gaan en angst om alleen naar buiten te gaan

Wanneer afstand of andere redenen een beperking vormen om ter plaatse te zijn kan een e-consult uitkomst bieden.

Verwijzing naar diëtist

Ik vroeg bij mijn huisarts om hulp bij het afvallen en werd verwezen naar een diëtist in de huisartsenpraktijk. Ik heb vertrouwen dat mijn huisarts voor mij een goede diëtist kiest, zij kent mij goed.



Vertrouwen in huisarts

Voor de cliënt is niet altijd duidelijk welk aanbod van zorg er is, en dat er een keuze is in zorgverleners. Wanneer de diëtist in de praktijk is gevestigd, heeft de cliënt dan nog voldoende regie in zijn keuze?

Het aanbod is niet volledig. Er is een soort lappen-deken, waarbij zorg niet voor iedereen bereikbaar is qua afstand. Ook is het niet voor iedereen betaalbaar, bijvoorbeeld de diëtist buiten ketenzorg is met 3 consulten niet toereikend voor veel mensen.

Behandeling diëtist

De diëtiste gaf me tips en tricks. Ik had wat mentale problemen, waardoor dit me niet voldoende ondersteuning bood bij de hulpvraag die ik had.



Behandeling niet succesvol



Huisarts bespreekt mogelijkheden

Ik ging terug naar mijn huisarts om te bespreken welke stap ik nu het beste kon nemen. Zij gaf me een aantal mogelijkheden waar ik uit kon kiezen. Een operatie was voor mij geen optie. Voor mij is de reisafstand ook belangrijk.



Goed gesprek

Verwijzers zijn zich niet altijd bewust van het aanbod van interventies. Er is geen overzicht van alle behandelmogelijkheden.

Cliënten hebben niet altijd de financiële middelen of de afstand is te groot om te sporten.

Verwijzing naar GLI

Ik koos samen met mijn huisarts voor een GLI en ik werd op een wachtlijst geplaatst. Ik werd na een maand gebeld en kon beginnen. Ik hoefde niet lang te wachten.



Leuk om met iets nieuws te beginnen

Voor sommige leefstijlinterventies is een lange wachttijd waardoor cliënten lang moeten wachten op de juiste hulp.

Intake GLI

Ik kreeg een intake bij een leefstijlcoach om mee te doen aan het COOL programma in Kerkrade. Vooraf wist ik niet goed wat er ging gebeuren. Tijdens het eerste gesprek gaven ze een duidelijke omschrijving van het programma en wat er ging gebeuren. Er was een plan. Ik kon zelf beslissen over wat ik wilde doen binnen het programma.



Onwennig vooraf, geen idee wat me te wachten staat

GLI programma

Het programma bestaat uit een aantal persoonlijke gesprekken met de lifestylecoach en zo'n 18 groepsbijeenkomsten in 2 jaar. Omdat ik in coronatijd startte, waren de groepsbijeenkomsten online. Voor mij was het gezien de afstand prettig om het programma online te volgen. Wel vond ik het jammer dat ik minder contact had met de deelnemers. Het programma ging over veel meer dan gewichtsverlies en voeding alleen. Het ging ook over slapen, stress en bewegen. We moesten vaak dingen zelf uitzoeken en opdrachten doen. De informatie was voor mij duidelijk en ik kreeg vaak nog informatie over de mail nadien. De coach was voor mij heel belangrijk. Bij een terugval kon ik hem altijd bellen, hij was altijd beschikbaar.



Heel tevreden over programma

Positieve gezondheid en leefstijl is meer dan afvallen of gezond eten. Soms is het lastig om breder te kijken.

De informatie uitwisseling tussen zorgprofessionals kan beter, bijvoorbeeld de terugkoppeling vanuit de GLI naar de huisarts.



Nazorg

Mijn traject is nog niet afgelopen, de laatste bijeenkomst moet nog plaatsvinden. We bespreken dan de afgelopen twee jaar en we bekijken hoe ik kan blijven sporten.



Benieuwd naar vervolg

De GLI duurt twee jaar waarin een deel wordt besteed aan het duurzaam veranderen van leefstijl. Echter is er na het GLI traject geen nazorg mogelijk door de leefstijlcoach zelf. Na de GLI valt een cliënt soms tussen wal en schip.