

De cliëntreis van Mariska

Doel: Goede persoonsgerichte leefstijlbegeleiding voor volwassenen met overgewicht of obesitas

Mariska heeft obesitas en wil iets aan haar gewicht doen. De psycholoog adviseert haar om aan de slag te gaan met een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Deze infographic beschrijft belangrijke momenten in de aanloop

naar de GLI en de ervaringen tijdens de GLI. Mariska's ervaringen laten uitdagingen zien die kansen bieden voor het verbeteren van de persoonsgerichte leefstijlbegeleiding.

Emotioneel



Contact met de psycholoog

Mijn psycholoog adviseert mij om de GLI te gaan volgen.



Blij met advies

Inlezen over de GLI

Ik zoek informatie over de GLI. Het contact met mensen met hetzelfde doel trekt mij. Bij een cursus Mindfulness vond ik dit ook heel prettig. De stok achter de deur lijkt mij ook fijn. En bewegen is een belangrijk element. Ook spreekt het mij aan dat het een traject van 2 jaar is. Ik ga naar de huisarts voor een verwijzing.



Hoopvol

Kiezen van een locatie

Ik heb uitgezocht welke GLI qua afstanden en tijdstippen het beste bij mijn situatie passen.

Tevreden over resultaat zoektocht

De afspraak bij de huisarts

Ik heb laagdrempelig contact met mijn huisarts. Voordat ik naar haar toe ga heb ik alles rondom de GLI al goed uitgezocht. De huisarts vindt het een goed idee vanwege de multidisciplinaire aanpak, waarbij ook aandacht is voor gedrag. Ze verwijst mij door.



Blij met contact huisarts

Contact opnemen met de GLI aanbieder

Ik neem contact op met de GLI aanbieder. Er blijkt een wachtlijst voor de GLI te bestaan. De andere 2/3 locaties van deze GLI aanbieder vind ik niet geschikt. Ik blijf bij deze interventie. Ik vind de afstand tot de locatie en op welke tijdstippen ik kan deelnemen belangrijker dan de wachttijd.

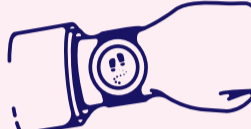


Uitdaging: Bij aanmelding voor de GLI is niet duidelijk wanneer Mariska kan starten.

Gefrustreerd vanwege wachtlijst

Starten met veranderen leefstijl

Het wachten op de start van de GLI weerhoudt mij niet om alvast te starten met het aanpassen van mijn leefstijl. Ik houd nu mijn stappen bij en let op wat ik eet. Daardoor val ik al af.

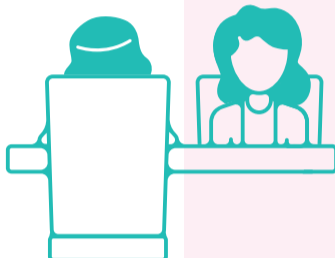


Uitdaging: De huisarts krijgt geen terugkoppeling hoe het ervoor staat met de GLI na de verwijzing en kan daardoor geen advies geven wat te doen tijdens wachttijd.

Tevreden over zelf behaalde resultaat tot dan toe

De eerste afspraak is met de leefstijlcoach

De leefstijlcoach is de centrale persoon in de GLI. Het is mij niet duidelijk wat haar rol is ten opzichte van de andere zorgverleners binnen de GLI. En ik weet niet goed wat het doel is van de sessies die ik met de leefstijlcoach heb. Wel begrijp ik dat zij het overzicht bewaart en de regie houdt.



Uitdaging: Mariska en de huisarts zouden meer informatie moeten krijgen over de inhoud van de GLI. Verwachtingsmanagement is heel belangrijk.

Enigszins verward over rol leefstijlcoach

De tweede afspraak is met de diëtist

Dit is de eerste keer dat ik tijdens de GLI op een weegschaal sta. Het consult bij de diëtist mag van mij wel wat uitgebreider. Wat ik eet is voor mij niet het belangrijkste. Mijn gedrag rondom eten, hoe en wanneer ik eet, varieert namelijk ook heel erg. Ik heb meer sessies nodig zodat ik meer steun krijg als het niet lukt om het vol te houden. Volgens de diëtist gaat een tweede keer van mijn eigen risico af. Ik vind het niet kunnen dat je maar één sessie krijgt. Ik ben daarom uit principe niet nog een keer gegaan.

Uitdaging: Het was niet duidelijk dat je in de GLI maar één persoonlijk consult bij de diëtist krijgt, en dat een tweede van het eigen risico afgaat.

Uitdaging: De diëtist zou het gedrag meer moeten aanpakken, niet alleen de voeding.

Verontwaardigd over dat ik maar 1 consult vergoed krijg

Een afspraak maken met een fysiotherapeut

De afspraak met de fysiotherapeut wordt afgezegd. Ik heb niets meer vernomen.



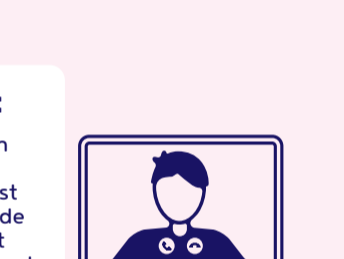
Uitdaging: Het is niet duidelijk wie de regie heeft als het gaat om het inplannen van afspraken.

Onduidelijkheid over inplannen afspraak

Online aanwezig bij een groepsessie

We hebben een online sessie met de groep. Ik heb vanuit een mindfulness cursus positieve ervaringen met een groepsessie. Het is duidelijk dat iedereen iets met zijn of haar gewicht wil doen. Maar de beleving en behoeften van de deelnemers lopen erg uiteen. Sommige deelnemers vinden de informatie interessant, maar ik niet. Ik kende de tips al. Dat de bijeenkomst online was geeft 2-0 achterstand. Ik hoop dat de groep nog fysiek bij elkaar kan komen.

Uitdaging: De verwachtingen over de groepsbijeenkomst waren anders en de GLI geeft niet het verwachte resultaat.



Hoopvol

Gesprekken met de leefstijlcoach

Bij de leefstijlcoaching mis ik motiverende gesprekstechnieken. Ik voel mij wel ondersteund bij wat ik gedaan heb, maar mis ideeën voor wat ik nog kan doen. Ik voel mij opgewekt om door te gaan.



Uitdaging: Motiverende gesprekstechnieken tijdens de coaching werd gemist.

Opgewekt

Verwachtingen over het traject

Ik had andere verwachtingen van de GLI, waardoor ik niet het verwachte resultaat behaal. Mijn behoefte is anders dan die van de andere deelnemers van de groep.

Uitdaging: Hoe weet je welke interventie de juiste voor jou is? Er zijn verschillende GLI pakketten (zoals COOL en Slimmer) waarbij andere accenten worden gelegd. Het is zoeken naar het optimale zorgaanbod.

Teleurgesteld ik vind niet wat ik zoek

Contact met de huisarts

We bespreken de voortgang. Ze geeft in tien minuten hele waardevolle feedback terug.



Uitdaging: Het is niet in te schatten of de verwachtingen over de GLI realistisch zijn. Mariska weet nog steeds niet wat ze hier mee moet.

Uitdaging: De huisarts is niet op de hoogte gebracht van de voortgang. De informatie-uitwisseling tussen de betrokken zorgverleners gebeurt nog niet optimaal.

Heel tevreden met de huisarts

Evaluatie van mijn GLI tot nu toe

Ik sta er neutraal in. Ik ga met een open vizier het vervolg in. Wat betreft hulp bij het aanpassen van mijn leefstijl voldoet de GLI voor mij niet op alle vlakken. Misschien komt dat nog. Mijn wens zou zijn dat er nog een motiverende dynamiek ontstaat. Het voortzetten van het contact met de leefstijlcoach zou ik wel fijn vinden, omdat het een prettig contact is. Ik heb wel iemand nodig die kritisch kan zijn naar mij. En ik hoop dat de groep nog fysiek bij elkaar komt.

Neutraal

UITDAGINGEN

1

De juiste zorg op de juiste plek

Hoe krijgt de cliënt de juiste zorg op de juiste plek (JZOJP)? Wie is leidend in het bereiken van de juiste zorg op de juiste plek?

Kans 1: Stimuleer ontwikkeling van specifiekere GLI-aanbod door meerjarenfinanciering (bijvoorbeeld aanbod voor mensen met een lage sociaal economische status of artrose).

Kans 2: Maak duidelijk bij wie de keuze informatie richting de cliënt en het proces van samen beslissen ligt. Verbeter de informatievoorziening over het GLI-aanbod voor de verwijzer. Zodat de cliënt de juiste zorg krijgt op de juiste plek.

Kans 3: Maak mogelijk andere zorgverleners naast de huisarts kunnen doorverwijzen (zoals medisch specialisten).

2

Wachttijd

Wat is de oorzaak van het bestaan van de wachttijd? Wat is het handelingsperspectief van de wachttijd? Hoe ziet de onderlinge informatievoorziening eruit gedurende de wachttijd?

Kans 4: Verkort de wachttijd door het wachttijd rendabel te maken om te starten met kleinere groepen. Of vergroot de instroom door te nemen via patiëntenverenigingen.

Kans 5: Overbrug wachttijd door inzet van sportscholen en buurtsportcoaches voortgaand aan de GLI.

3

Samenwerken en informatie-uitwisseling

Hoe wordt er informatie uitgewisseld over de voortgang van de cliënt tussen professionals van de GLI? En tussen de GLI organisaties en de huisarts?

Kans 6: Verbeter informatie-systemen zodat interdisciplinaire uitwisseling van informatie rondom de cliënt mogelijk wordt gemaakt.

Kans 7: De GLI-aanbieder informeert de huisarts over het verloop van het traject volgens richtlijnen.

Kans 8: Verruim financiering van de GLI zodat professionals meer tijd hebben voor registratie en informatie-uitwisseling.

Kans 9: Versterk de eigen regie van de cliënt door gebruik van e-health toepassingen (zoals de fitbit en onmetje applicatie).