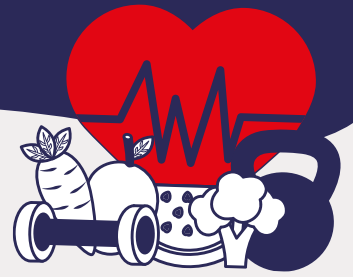
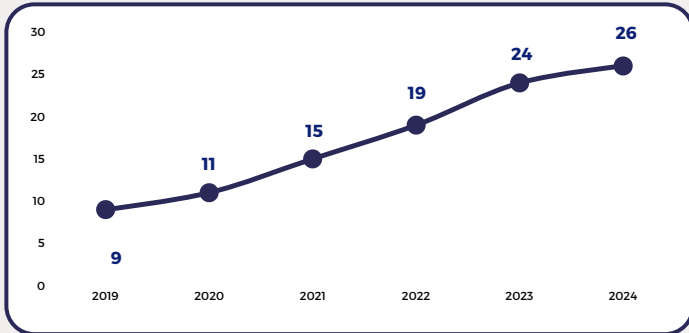


Factsheet evaluatie gecombineerde leefstijlinterventie in Amsterdam

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een tweejarig programma voor mensen met overgewicht in Amsterdam, gericht op gezonder eten, meer bewegen en gedragsverandering. Het programma, dat sinds 2019 wordt uitgevoerd, wordt aangeboden via 15 aanbieders op 23 locaties en is toegankelijk via een doorverwijzing van huisartsen.



GLI-AANBIEDERS IN AMSTERDAM



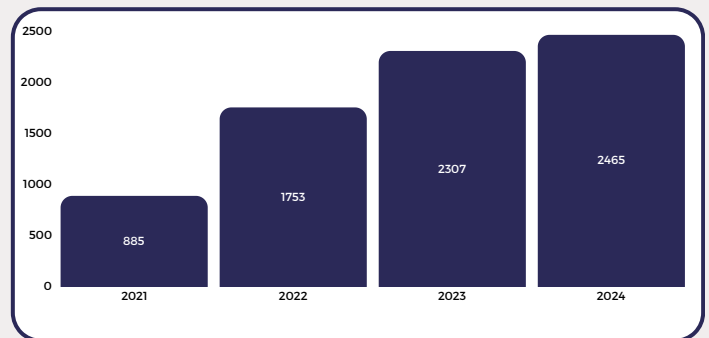
ROHA, 2024

Een cliënte met obesitas en gewrichtsklachten startte het traject, vastgelopen door jaren van depressie. Als oud-sporter miste ze beweging, maar vond de stap lastig. Met een vrijblijvend beweegprogramma hervond ze haar plezier in sporten en dit veranderde haar leven. Nu heeft ze een gezond BMI, sport ze vijf keer per week en scoort ze een 10 op mentale gezondheid. Ze onderzoekt hoe ze anderen kan inspireren dezelfde weg te bewandelen. Een mooi voorbeeld van de impact van kleine stappen en persoonlijke aandacht.

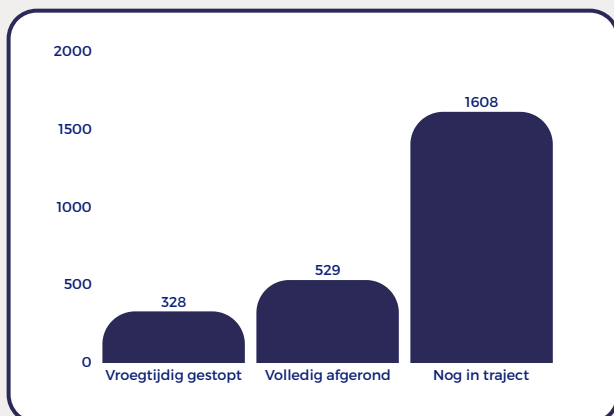
Samenvatting volledig rapport

Cijfers tonen een groei in deelnemersaantallen van 885 in 2021 naar 2465 in 2024. Daarnaast is het aantal volledig afgeronde trajecten gestegen van 310 in 2023 naar 529 in 2024. Uitdagingen zijn onder andere het vasthouden van motivatie, beperkte gewichtsverlies ondanks verbeterde levenskwaliteit, en de behoefte aan betere samenwerking en terugkoppeling tussen aanbieders en doorverwijzers. Aanbevelingen richten zich op betere ondersteuning, maatwerk en een bredere toegankelijkheid van het programma.

AANTAL DEELNEMERS



ROHA, 2024



Uitdagingen binnen de GLI

- Verwachtingen en resultaten:** deelnemers hebben vaak te hoge verwachtingen van zichzelf en het programma wat kan leiden tot frustratie en afhaken.
- Verlies van betrokkenheid:** het is niet altijd gemakkelijk om afspraken na te komen en aanwezig te zijn. Dit heeft een invloed op de continuïteit van het programma.
- Ondersteuning bij multiproblematiek:** voor deelnemers met complexe problematiek is niet altijd voldoende begeleiding of aandacht voor andere levensdomeinen.
- Afstemming op de deelnemer:** leefstijlveranderingen sluiten niet altijd aan bij de motivatie en specifieke behoeften van deelnemers.

Aanbevelingen

- Macroniveau:**
 - ondersteuning van multidisciplinaire samenwerking
 - ontwikkeling van vervolgprogramma's om terugval te voorkomen
- Mesoniveau:**
 - centraal ICT-systeem voor efficiëntere communicatie en administratie
 - promotie van de GLI in wijken en samenwerking met sociale domeinen
- Microniveau:**
 - meer maatwerk voor deelnemers (inclusief taalondersteuning)
 - flexibeler programma's afgestemd op individuele behoeften

