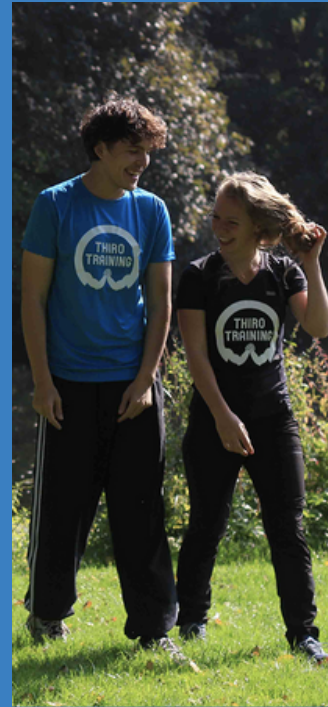


Gecombineerde leefstijl interventie (GLI) voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme



Over Thiro Training

Bij Thiro Training geloven wij dat mensen met een verstandelijk beperking en/of autisme, net als iedereen, de kans moeten krijgen om gezond en gelukkig door het leven te gaan. Het is onze missie om hun te helpen om lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden.

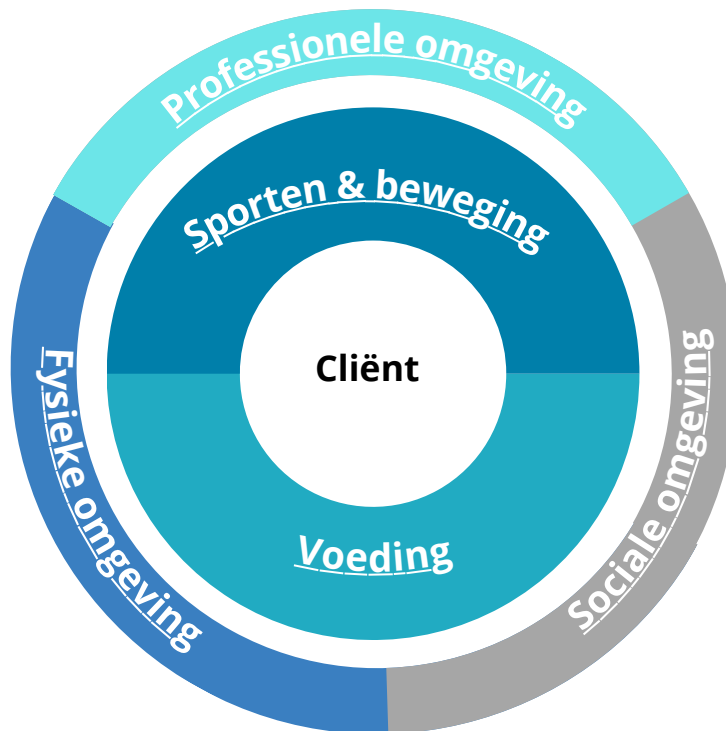
Ons verhaal begint bij oprichter Thiro. Hij heeft zelf familie met een verstandelijke beperking en autisme en is jaren als reis-begeleider voor deze doelgroep werkzaam geweest. Hij ontwikkelde hierdoor passie voor de doelgroep en wist het daardoor zeker: als sportkundige wil hij de zorg voor deze groep mensen verbeteren.

Samen met ons team van trainers werken wij samen en voor zorginstellingen, gemeentes, sociale werkplaatsen, ouderinitiatieven en individuele klanten.

Thiro Training is gespecialiseerd in leefstijl verandering voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme. Met veel enthousiasme staan wij klaar om hierbij te helpen.



Onze formule voor succesvolle verandering



Voor ieder mens is veranderen naar een gezonde leefstijl ingewikkeld en moeilijk. Voor mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme is dit nog ingewikkelder. De ondersteuning vanuit de omgeving is essentieel. Zowel voor de eerste succeservaring, als blijvende gedragsverandering.

Thiro Training richt zich daarom niet alleen op de cliënt, maar ook op de omgeving. Het betrekken van deze omgeving is daarom ook een belangrijk onderdeel van de ondersteuning. Die kan je halen uit mensen, maar ook uit de omgeving waar je woont en werkt. Op al deze gebieden vindt een verandering plaats.

In de cirkel hierboven hebben we dat laten zien. De cliënt staat in het midden. De wens zit op de thema's sporten, bewegen en voeding. De buiten cirkel is letterlijk de cirkel om de cliënt heen. Dit zijn er drie: professionele, sociale en fysieke omgeving.

Om het resultaat te optimaliseren, weten we uit onderzoeken en ervaring dat je moet samenwerken met de fysieke, professionele en sociale omgeving.

De professionele omgeving zijn de begeleiders en/of andere zorg professionals. De sociale omgeving zijn ouders, vrienden, een partner, clubjes, collega's van het werk. De fysieke omgeving is in en om het huis.

Werkwijze GLI

Een succesvolle manier om de leefstijl voor mensen met een verstandelijke beperking en autisme te verbeteren is de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Dat wordt vergoed vanuit de basiszorg.

Hoe werkt het?

Op de volgende pagina is de roadmap weergegeven van de fasen welke de cliënt doorloopt tijdens de GLI. Het programma richt zich op het creëren van langdurige veranderingen in de leefstijl. Dit wordt bereikt door het bieden van structurele ondersteuning en follow-up. De omgeving van de cliënt is daarin noodzakelijk en wordt betrokken bij het proces.

In het tweejarige programma gaat de cliënt met behulp van de leefstijlcoach doelen behalen. Samen wordt besproken en gekeken hoe dit er tijdens de GLI uit zal zien.

De leefstijlverandering gebeurt in kleine stapjes om zo resultaten te behalen en de zelfredzaamheid van de cliënt te vergroten. Hierdoor worden de positieve effecten van de GLI op de gezondheid van de persoon op lange termijn behouden.

Wat ga je leren?

In de basiscursus worden vaardigheden aangeleerd op het gebied van bewegen en voeding. De trainingen bevatten educatie over veranderen van leefstijl. Het niveau van kennisoverdracht is door Thiro Training aangepast afhankelijk van de voorkennis en het niveau van de cliënt. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

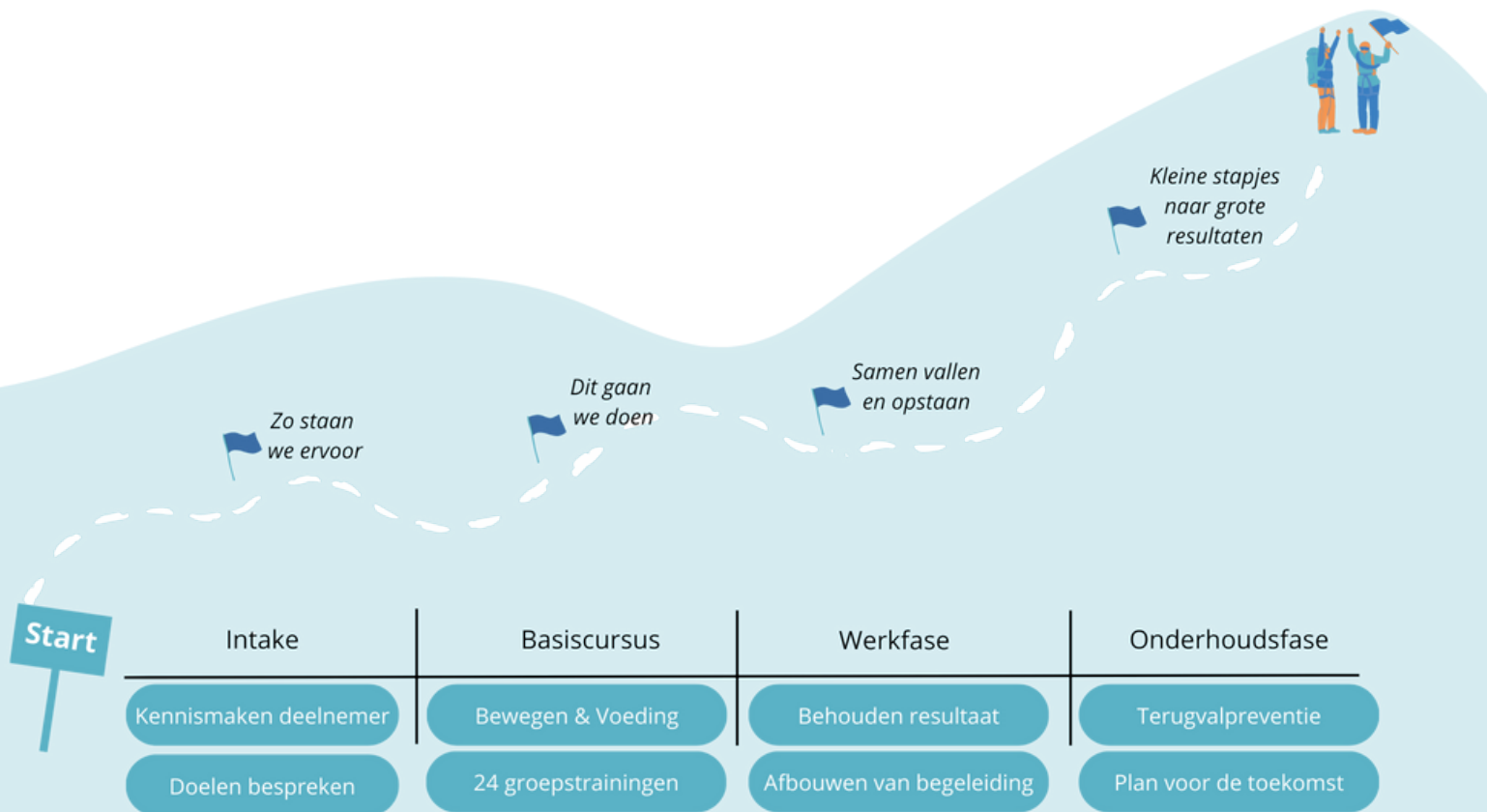
- Erachter komen welke beweegactiviteiten de cliënt leuk vindt.
- Leren om deze beweegactiviteiten in een week in te plannen.
- Kennis vergroten.
- Een gezonde maaltijd leren koken.

In de werk- en onderhoudsfase biedt de leefstijlcoach begeleiding en ondersteuning om de vaardigheden die zijn aangeleerd in te zetten. De cliënt wordt zelfstandiger door op het gebied van leefstijl gezondere voedingskeuzes te maken, regelmatig te bewegen en stress te beheersen.

Roadmap GLI - Thiro Training

Opbouw programma

- Individuele intake van ongeveer 45-60 minuten per persoon. De cliënt en leefstijlcoach leren elkaar kennen en het doel wordt besproken.
- Basis cursus van 24 groepstrainingen in 6 maanden met beweeg- en voedingslessen aangepast op het niveau van de cliënt.
- Werk- en onderhoudsfase van 18 maanden waar de cliënt aan de slag gaat met zijn/haar doelen. Er wordt ingezet op terugvalpreventie om de behaalde resultaten en gezonde leefstijl te behouden. In deze fasen is er ondersteuning van 1 individuele of groepsbijeenkomst per maand.



FAQ - Gecombineerde leefstijlinterventie

Waarom een gecombineerde leefstijlinterventie?

Het aantal mensen met obesitas in Nederland is bij mensen met een VB hoger dan bij mensen zonder VB. Dit is zorgwekkend aangezien obesitas invloed heeft op kwaliteit van leven, participatie aan de samenleving, en gepaard gaat met breed spectrum van co-morbiditeit en een kortere levensduur. Een interventie om de leefstijl te verbeteren kan de schadelijke effecten van obesitas deels terugdringen en kan ook worden ingezet ter preventie van een verdere escalatie van het ziekteproces.

Waarom de GLI bij Thiro Training?

Thiro Training is gespecialiseerd in leefstijlverandering bij mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme. Er wordt gewerkt met ondersteuningsplannen en evaluaties om de samenwerking met sociale en/of professionele omgeving te verbeteren. Vanuit ervaring is de GLI aangepast op de doelgroep, zo werken we onder andere in kleinere groepen (max 8 personen).

Wie kunnen er meedoen?

De verwijzing voor een GLI loopt via een huisarts, die doorverwijst naar Thiro Training. Om een verwijzing te krijgen zijn er inclusiecriteria opgesteld door de Nederlandse Zorgautoriteit:

- Personen met overgewicht (BMI >25) in combinatie met een risicofactor en/of co-morbiditeit.
- Volwassenen met voldoende motivatie om deel te nemen aan een twee jaar durend programma.

Wij werken voor meerdere organisaties



De reden dat organisaties met ons samenwerken:

- Begeleiding en training op een voor de cliënt makkelijke bereikbare locatie.
- Specialistische kennis over leefstijlbegeleiding bij mensen met verstandelijke beperking.
- Een team van Young Professionals met achtergronden zoals sportkunde, bewegingswetenschapper, psychologie en psychomotorische therapie.
- Naast het ondersteunen van cliënten in hun leefstijl wordt hun omgeving betrokken om een langdurige leefstijlverandering te realiseren.

VRAGEN?

Plan dan een online meeting in om dit te bespreken. Scan de QR code en stuur direct een mailtje met een afspraakverzoek.



Scan de QR code of mail naar gli@thirottraining.nl



Contact

thirottraining.nl
gli@thirottraining.nl
0619115349

