



# Your Health Spot

Leefstijl- & vitaliteitscentrum

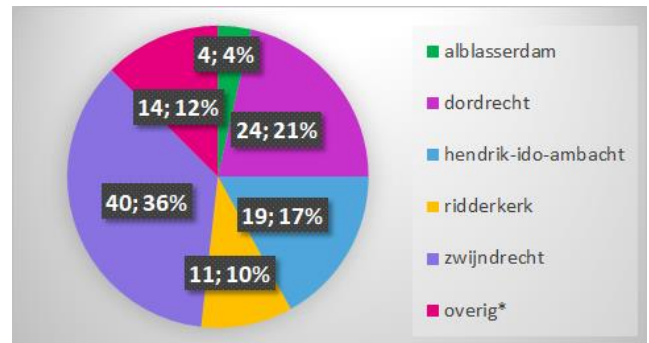
Periode: mei t/m december 2019

## GLI MONITOR DRECHTSTEDEN



# 112

mensen nemen deel aan de GLI (Cool)

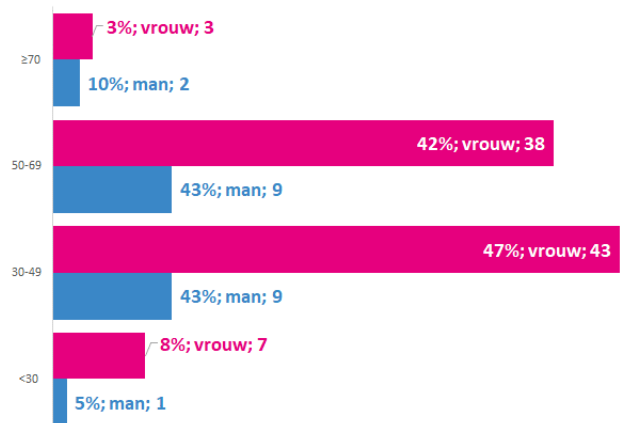


\* Barendrecht (1), Hoogvliet (1), Lage Zwaluwe (3), Loon op 't Zand (1), Rotterdam (3), 's Gravendeel (1), Sliedrecht (1), Strijen (2), Zuid-Beijerland (1)

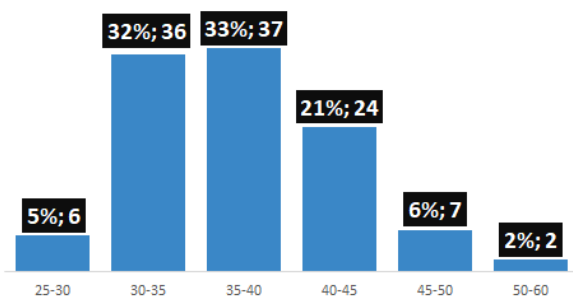
### Meer vrouwen dan mannen



### Gemiddelde leeftijd is 48 jaar



### Gemiddelde BMI bij de start van het programma is 37,2



gemiddeld  
52 jaar

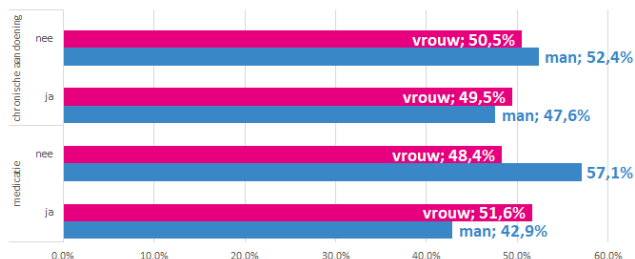


gemiddeld  
47 jaar

# RESULTATEN PER GROEP

Groepsnummer	1	2	3	4	5	6	7	8	TOT
Startmaand	Mei	Juni	Sept	Sept	Okt	Okt	Nov	dec	
Aantal deelnemers gestart	15	15	14	16	16	11	16	17	120
Aantal deelnemers gestopt	4	1	2	0	1	0	0	0	8
Gewichtsverlies totaal (kg)	63,2	57,9	26,3	51,4	44,0	26,9	34,4	12 december 2019 gestart	304,1
Gewichtsverlies totaal (%)	5,1	3,9	2,0	3,0	2,9	2,6	2,1		3,0
Gewichtsverlies gemiddeld p/pers. (kg)	5,7	4,1	2,1	3,2	2,9	2,6	2,1		3,4
Gewichtsverlies gemiddeld p/p p/mnd (kg)	0,8	0,6	0,7	1,0	0,9	1,3	2,1		1,1
Persoon met hoogste afname (kg)	11,8	12,4	4,4	7,1	7,9	6,8	6,3		12,4
Persoon met laagste afname (kg)	1,1	+3,1	0,1	+2,4	+0,3	0,1	+0,7	+3,1	

## De helft heeft één of meer chronische aandoeningen en gebruikt medicatie



## Lichaamssamenstelling populatie

startdatum december '19



**9.982 kg**      **9.678 kg**      ▼ **304 kg**



**31,5%**      **32,2%**      ▲ **0,7 %**



**4.552 kg**      **4.326 kg**      ▼ **226 kg**

## Toelichting

- Onze groepen zijn wat groter, omdat deelnemers wekelijks ook persoonlijk contact hebben (wegen).
- We richten op 0,5 kg gewichtsverlies per week (2 kg per maand) over het gehele traject. Bij groepen die net gestart zijn, ligt het gemiddelde hoger. Na enkele maanden komen de eerste 'dipjes' en gaan we aan de slag met gedragspatronen die eerder de 'jojo' hebben veroorzaakt. Hierdoor loopt het gemiddelde tijdelijk terug bij groepen die langer bezig zijn. We verwachten dat het gemiddelde aan het einde van het eerste jaar rond 0,5 kg zal liggen.
- Na de eerste 'snelle' start gaan bij veel deelnemers ook de gevolgen van stress (vertraagde vetverbranding) en medicatiegebruik (gewichtstoename) meespelen. We zetten stressreductieprogramma's in en gaan met specialisten kijken naar de aanpak van het medicatie-effect.
- Veel van de deelnemers hebben (als ze eenmaal gaan 'lijnen') een te lage energie-inname. Bij traag gewichtsverlies gaan ze (overmatig) sporten, waardoor de energiebalans nog negatiever wordt. Dit geeft een stijging van de vetmassa en een daling van de spiermassa. Wij zetten daarom eerst in op een verbetering van de (rust)stofwisseling. Een (klein) deel van de deelnemers heeft daardoor eerst een gewichtstoename. Dit vraagt (ook bij huisarts en POH) extra coaching op motivatie.