

Wilt u werken aan een gezonde leefstijl?

Dat kan door mee te doen aan de
Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)



HOOG
HuisartsenOrganisatie
Oost-Gelderland

Samen met uw huisarts of praktijkondersteuner is er een verhoogd risico voor uw gezondheid vastgesteld door overgewicht en/of diabetes. Uw huisarts of praktijkondersteuner raadt u daarom aan mee te doen aan de 'Gecombineerde Leefstijl Interventie' (GLI). Dit wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

Wat is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)?

De GLI combineert leefstijl, voeding en bewegen in één behandelprogramma.

Advies en begeleiding

Binnen een GLI wordt advies en begeleiding gegeven gericht op:

- Gezonde eetgewoontes.
- Gezond bewegen.
- Hoe om te gaan met zaken die een gezonde leefstijl moeilijk maken, bijvoorbeeld stress en slaapgebrek.

Meedoen gaat als volgt

- Samen met uw huisarts of praktijkondersteuner bepaalt u of u voldoet aan de criteria om mee te mogen doen.
- Als u in aanmerking komt voor de GLI kijkt u op de website welke aanbieder uw voorkeur heeft. U meldt uw voorkeur bij uw huisarts of praktijkondersteuner; zij maken de verwijzing naar de gekozen aanbieder.
- De aanbieder zal na ontvangst van de verwijzing binnen 14 dagen contact met u opnemen.

Meedoen, en dan?

De duur van alle programma's is 24 maanden. Deze periode is opgedeeld in een (veelal intensieve) begeleidingsfase en een onderhoudsfase. De duur van deze fases varieert per programma. Aan het einde van de looptijd van 24 maanden bekijkt u samen hoe u uw gezonde leefstijl kunt blijven volhouden. Daarbij wordt ook gekeken naar de mogelijkheden om het beweegprogramma te kunnen voortzetten; eventueel in samenwerking met een buurtsportcoach of beweegmakelaar.

Welke programma's komen in aanmerking voor vergoeding?

Op dit moment komen de volgende programma's in aanmerking voor vergoeding vanuit het basispakket:

- SLIMMER
- Coaching op Leefstijl (COOL)
- De BeweegKuur
- Samen Sportief in Beweging (SSiB)

'SLIMMER'

Dit programma bestaat uit een deelprogramma voeding, bewegen en gedragsbehoud. De eerste zes maanden zijn intensief met wekelijkse groepsbijeenkomsten. De begeleiding is in handen van een leefstijlcoach, een diëtist en een oefentherapeut/fysiotherapeut en lokale beweegprofessionals. Naast meer bewegen en gezondere voeding is er aandacht voor meer aspecten van een gezonde leefstijl, zoals gezond slapen, ontspanning en het verminderen van stress. Het programma is deels individueel en deels in een groep.

Voor meer informatie: www.nogslimmer.nl

Coaching op Leefstijl (COOL)

Dit programma bestaat uit een basis- en een onderhoudsprogramma, waarin u aan de hand van leefstijlthema's gecoacht wordt naar een gezonde leefstijl. De deelnemers krijgen een intakegesprek, 7 individuele gesprekken, 16 groepsbijeenkomsten en een eindgesprek. Het COOL-programma wordt gegeven door de leefstijlcoach.

Voor meer informatie: www.leefstijlinterventies.nl

BeweegKuur

De BeweegKuur GLI bestaat uit een begeleidingsfase en een onderhoudsfase van ieder 12 maanden. Een deelnemer wordt begeleid door een leefstijlcoach, beweegprofessional en een voedingsprofessional. Er wordt gebruik gemaakt van activerende werkvormen. De deelnemer heeft zelf de regie door middel van het stellen van eigen doelen en zelfmanagement.

Voor meer informatie: www.huisvoorbeweging.nl

Samen Sportief in Beweging (SSiB)

Dit programma start met een basiscursus van 8 weken, waarin u 2x per week gaat sporten met de fysiotherapeut en sportaanbieders. Daarnaast gaat u 1 x per week in gesprek met een voedingsdeskundige over gezond eten. Na deze 8 weken heeft u een beweegvorm bij een sportaanbieder in uw buurt gevonden die bij u past en begeleidt de leefstijlcoach u middels 6 groepsbijeenkomsten en 6 individuele gesprekken om het gezonde gedrag vol te houden.

Voor meer informatie: www.samensportiefinbeweging.nl

programma's

**Voor meer informatie omtrent aanbieders en beschikbaarheid,
zie inlegvel of één van onderstaande websites:**

Regio Apeldoorn

www.huisartsenregioapeldoorn.nl/site/zorgprogramma-gli

Regio Zutphen

www.hrzu.nl/gli

Regio Oost-Achterhoek

www.hzoa.nl/site/gli



Aanmelden?

Geef uw huisarts uw keuze van programma en leefstijlcoach door;
uw huisarts maakt de verwijzing naar de aanbieder.