

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)



Wat is een Gecombineerde Leefstijl Interventie?

Een programma gericht op het behalen van gezondheidswinst voor mensen met een matig of sterk overgewicht. Het programma duurt twee jaar en bestaat uit groepsbijeenkomsten en individuele consulten. Je wordt daarbij begeleid door een leefstijlcoach en andere zorgprofessionals.

Een leefstijlcoach kan je helpen om gezonde keuzes te maken en in actie te komen. De leefstijlcoach helpt je om een doel te formuleren en concrete stappen te zetten op weg naar een duurzame, gezonde leefstijl.

Wat levert het jou op?

Overgewicht en obesitas kunnen zorgen voor veel gezondheidsproblemen. Meer dan 200 ziektes hebben een relatie met overgewicht. Kortom: een gezond gewicht en een gezonde leefstijl kunnen veel ellende voorkomen. Samen met de leefstijlcoach ga je werken aan een gezond en passend leef-, eet- en beweegpatroon dat ook vol te houden is op lange termijn. Je gaat afvallen en je gaat je lichamelijk en mentaal fitter voelen.



Wanneer mag je meedoen?

- ✓ Als je **18 jaar of ouder** bent
- ✓ **BMI tussen 25 en 30** i.c.m. een grote buikomvang: **>88 cm** (vrouwen) en **>102 cm** (mannen)
- ✓ **BMI tussen 25 en 30** i.c.m. (verhoogd risico op) **diabetes of cardiovasculaire aandoeningen, artrose of slaapapneu**
- ✓ **BMI vanaf 30**
- ✓ Als je voldoende **gemotiveerd** bent. Dit is ook ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach.

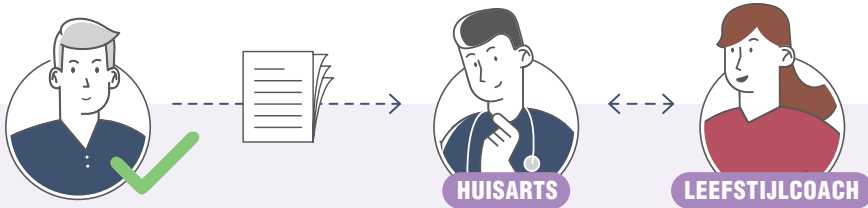
Vergoeding van de zorgverzekeraar

De GLI wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op je eigen risico. Deelname is niet vrijblijvend. Er wordt wel verwacht dat je bij alle sessies aanwezig bent en ook tussen de sessies actief aan de slag gaat met de door jouw geformuleerde verbeterstappen. Het succes hangt af van jouw inzet en motivatie.

Let op: het programma voorziet niet in gratis sporten.

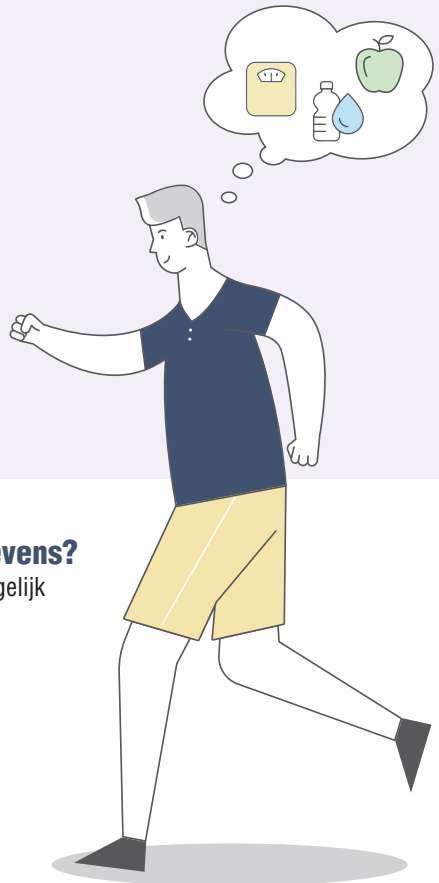
Hoe kun je meedoen?

Besprek dit met je huisarts of praktijkondersteuner. Zij bepalen of je voldoet aan de criteria om mee te kunnen doen. Vervolgens kunnen ze je verwijzen naar een leefstijlcoach in jouw regio. De leefstijlcoach neemt daarna contact met je op.



Jouw toestemming is nodig

Tijdens het programma worden je gegevens uitgewisseld tussen huisarts en leefstijlcoach. Keten zorg Friesland ontvangt vervolgens de gegevens die nodig zijn voor het indienen van de kosten bij de zorgverzekeraar en het uitbetalen van de zorgverleners. Jouw toestemming is hiervoor nodig. De huisarts vraagt je daarom een toestemmingsformulier te tekenen. Daarmee geef je zorgverleners die betrokken zijn bij jouw behandeling toestemming om je gegevens te kunnen raadplegen.



Wat gebeurt er nog meer met jouw gegevens?

Om de kwaliteit van de zorg te bewaken en waar mogelijk te verbeteren, kunnen verzamelde gegevens worden gebruikt voor (wetenschappelijk) onderzoek. De gegevens zijn dan anoniem.

Heb je verder nog vragen?

Meer informatie over de GLI vind je op

www.ketenzorgfriesland.nl