

# coaching op leefstijl

De Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is vanaf 2019 opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering.

Wat houdt een leefstijlinterventie in? Een gecombineerde leefstijlinterventie houdt in dat u gedurende twee jaar advies en coaching krijgt om u te begeleiden naar een gezonde leefstijl.



## *Cezonder eten, gedragsverandering en meer bewegen staan centraal in het programma met o.a.:*

- Gezonde voedings- en eetgewoontes
- Hoe komt en blijft u in beweging?
- Betere slaapgewoontes
- Hoe kunt u beter ontspannen?
- Hoe maakt u uw persoonlijke doelen tot een succes?

### **Heeft u diabetes, of een verhoogd risico op, hart- en vaatziekten of bent u zwaarlijvig?**

Dan kunt u uw gezondheid verbeteren door te werken aan een gezondere leefstijl. Maar dat is voor vrijwel iedereen best lastig. Een leefstijlcoach kan u daarbij helpen, samen werkt u stap voor stap aan een gezondere leefstijl die bij u past.

### **Wanneer komt u in aanmerking?**

Een leefstijlprogramma wordt vergoed vanuit de basisverzekering als u aan één van de onderstaande voorwaarden voldoet:

- **Volwassenen met overgewicht** (BMI van 25 of hoger) met daarbij verhoogd risico op diabetes mellitus type 2, of cardiovasculaire aandoening (hart- en vaatziekten)
- **Volwassenen met obesitas** (BMI van 30 of hoger)

Daarnaast is het zeer belangrijk dat u gemotiveerd bent om een tweejarig programma te volgen.

### **Heeft u een verwijzing nodig?**

U heeft een verwijzing nodig van uw huisarts voor het volgen van een leefstijlprogramma. In de verwijsbrief moet staan aangegeven dat u aan één van de bovengenoemde criteria voldoet.

### **Heeft de GLI invloed op uw eigen risico?**

Nee, een GLI programma valt onder de basisverzekering en heeft daarom geen invloed op uw eigen risico.

### **Waar kan ik een leefstijlcoach vinden?**

Vind de leefstijlcoach bij u in de regio: [www.leefstijlprogramma-nh.nl](http://www.leefstijlprogramma-nh.nl)

### **Stappenplan starten GLI-programma:**

- 1 Verwijzing van uw huisarts vragen.
- 2 Aanmelden bij de leefstijlcoach die u zelf uitkiest.
- 3 De leefstijlcoach informeert u over de startdatum (afhankelijk van voldoende groepsgrootte), en plant een intakegesprek met u.

### **Wie geeft het programma?**

De uitvoering van een leefstijlprogramma kan in handen zijn van zowel een leefstijlcoach als een voedings- en een beweegprofessional. Deze coach begeleidt en motiveert u gedurende het gehele programma.

### **Hoe ziet het programma er uit?**

Tijdens het tweejarig programma volgt u op verschillende contactmomenten groepsbijeenkomsten en krijgt u individuele begeleiding van de leefstijlcoach. Verschillende onderwerpen worden besproken en er wordt vooral gewerkt aan persoonlijke doelen met passende kleine actie die leiden tot succes.

### **“Hoe houdt u goed gedrag in stand, wat gaat er goed en waar bent u trots op?”**

Actief bewegen maakt geen onderdeel uit van het programma maar de leefstijlcoach motiveert en ondersteunt u wel om zelf actief te gaan bewegen.

### **Wat zijn de voordelen voor u:**

- U krijgt goede begeleiding om uw leefstijl structureel te veranderen.
- De leefstijlcoach ondersteunt u in het maken van persoonlijke doelen. De leefstijlcoach ondersteunt u ook uw gedrag te veranderen.
- U krijgt individuele aandacht, maar u kunt ook ervaringen delen in de groep.
- U maakt kennis met de mogelijkheden om actief te worden op uw niveau samen met bijvoorbeeld de buurtsportcoach.